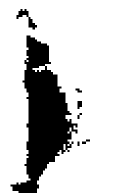

泰国拳

出版说明



近年来，搏击热一再升温。搏击运动——这个集强身壮体、磨练意志、陶冶情操、防身抗暴于一体的对抗性体育运动形式，其魅力与日俱增，愈来愈受到人们的喜爱。

我国有享誉世界的"功夫"，国外同样也有著名的搏击技术。为了满足广大搏击爱好者日益增长的学习和借鉴国外搏击技术的渴求，我们特地组织、编辑出版了这套"国际搏击丛书"。在这套丛书中，共荟萃了五部介绍世界上著名的搏击运动的书籍，它们分别是《泰国拳》、《日本剑道》、《日本合气道》、《格斗空手道》和《实用跆拳道》。在这些书中，读者不仅可以领略国际上各具特色的搏击技术，目睹各种鲜见的搏击"绝活"，更可从中觉悟修炼身心的真谛。

我们希望读者能对这套丛书感兴趣，并受到启迪，从中受益。

借此机会，谨向本丛书的读者，以及为本丛书的出版付出艰辛劳动的著、译者致谢。

1992年11月

序言

提及泰拳，人们往往将其与原始、野蛮和不文明相联系，或谓其是重蛮力轻技术的的拳术，这实在是对泰拳不甚了解的一种偏见。

泰拳和其它民族的武术一样，有其自身产生和发展的历史背景。昔日的泰拳曾作为一种保家卫国的重要手段，深受泰国民众的重视。今天的泰拳则已成为一种娱乐性、刺激性极强的职业拳赛。

泰拳的技术体系也是相当完整的。踢、打、摔、拿，样样都有，只是拳手们偏重拳脚肘膝的踢、打而已。其最大的特点是，一切以擂台比赛为中心，理论和实践紧密相连，技术以实用简练为原则，同时，强调人本身的作用。因此，几十年来泰拳涌现出了大批擂台好手，在与外族武技的比赛中，长期立于不败之地。这并非是泰拳的技术优于其它技击项目，而是其以战为主的思想，最为适合擂台的自由搏击的缘故。

四肢八体无拘无束，运用自如，尤以膝肘搏击见长，充分展现人体的格斗能力，这是泰拳搏击的独特风范，也是泰民族个性最真实的写照。由于膝肘的特殊关节结构，使用时危险性较大。在擂台比赛中，其伤害事故较其它对抗性的体育项目要多，这是不可否认的事实，但这丝毫不能抹杀其作为

优秀武技的实用价值。

我是从1984年起，将国外各种技击项目作为一项长期的研究任务的。泰拳便是其中的一个重点内容。由于泰拳的资料甚少，故此，搜集资料的工作颇为辛苦，历经数年才积累了较为丰富的资料。原本只是将这些资料作为研究之用，而无编写成书的想法。后在人民体育出版社冷锋同志的建议下，才着手编写此书，以作为“国际搏击丛书”的一册。我编写此书，旨在使广大读者对泰拳的产生、发展和其技术体系有一个较为全面、系统的了解，为技击爱好者提供一点研习泰拳的资料。由于时间仓促，水平有限，本书难免存在诸多的不足之处，欢迎读者提出批评、指正。



陈国荣

1992年10月31日

于菲律宾马尼拉

目　录

一、概 述

泰拳是泰国民族的传统技击项目，是泰国民族文化的宝贵遗产。

泰国虽有佛国之称，然而泰国人民的尚武精神却自古已然。人们运用身体四肢的拳、肘、膝、脚共八个部位作为击打的武器进行格斗较技，故此，泰拳又有"八臂拳术"之称，泰民族也因而有"八臂民族"的美誉。

（一）泰拳简史

自从人类产生起，便有了徒手格斗技能的萌芽。在原始社会时期，人们为了生存和获取生活资料，逐渐学会了使用拳打、脚踢、摔拿等基本的格斗动作，并在长期的生产劳动中和与大自然的搏斗中，不断地提炼和发展格斗技能，并使之日益精深完善。

泰拳和其它民族的技击项目一样，有其源远流长的历史。可惜在1767年缅甸军队攻克泰国国都时，泰国早期的历史资料、文献档案被毁于战火之中。今天我们所知道的泰国历史大都是从泰国民间仅存的记载，早期欧洲旅行家的著作和缅甸、柬埔寨、中国等方面的资料拼凑而成的。这种混合而成的史料，自然存在许多不同的说法，这给泰拳的史料研究带来了一

定的困难。但是，我们仍然可以从中了解到泰拳发展的概貌。

经考证，泰族文化虽深受中国、印度两国文化的影响，而且泰族和中华民族有着密不可分的血缘关系。但几百年来，泰族在中南半岛一带，生息繁衍。他们在长期的抵御外族侵略的搏斗中，逐渐形成了本民族特有的拳术。因此，我们可以说，泰拳是泰民族在长期的抗御外来侵略战争的历史背景下产生的。

泰族原居于中国西南一带地域，史称"南蛮"。据记载，公元649年，泰族祖先尚居中国的云南省，唐史称之为"六诏"。蒙细奴罗统一六诏后，自立为王，建立了南诏国，后改称"大理"。以后据地称雄，势力日益强大。据新唐书《南蛮传》记载，当时南诏的政治组织机构已相当健全，其文化、艺术方面的成就甚至可以和中原媲美。在兵制武备方面，则有"田桑之余，便习战斗"之说，由此可见，古代的南诏已有技击活动的存在。

至宋代，南诏成为中国的藩属。到元时，中国势力日趋强盛，大理被元军所灭，成为中国的行政区域。泰人便陆续南移至现今泰国北陲之地，并逐步沿湄公河顺流而下，至公元1275年，汇合成一个强悍的民族，定都素可泰，建立了暹罗王国。

泰族立国后，战事连年不断，频受四周强邻的侵扰，因此，历朝皇帝都崇尚武力，以巩固其王朝统治和对付频生的内争外患。古代暹罗君王大都亲临战场，领兵杀敌，因此，不少王侯本身就是泰拳高手。士兵们在战场上远距离作战时使用刀枪剑矢，近距离搏斗时则以拳肘膝脚作为进攻武器。

有关泰人习拳练武的最早记载，可见诸《北方纪年史》，这是记述泰族进入中南半岛后，由素可泰王朝至大城王朝的

早期典籍。

据载，当时在军中已有拳斗活动，作为休战期间侯王们的消遣娱乐。拳赛虽然没有成为职业比赛，但诸侯们已有豢养武士角斗，以取悦君王的风气。随着宫廷拳师与退役士兵年老返乡，拳斗技能逐渐传入民间。据史籍所载，大城皇朝初期颁布的法律，已有豁免在拳斗中杀伤对手者治罪的条例。到了大城皇朝鼎盛时期（公元1350年），拳斗之风日益盛行，遍及全国。泰人逐渐领悟到拳术可以卫国安邦，故习武之风甚烈，不但成人好武，而且泰族儿童也能挥拳踢腿，习练拳艺。拳术已发展成民间的时尚娱乐活动。

公元1411年间，清迈王驾崩，两太子为争夺皇位相持不下，最后决定各选派一名武师作为代表进行比武决胜，规定搏斗到一方流血为止。经过几小时的剧烈格斗，结果南方武师因脚伤流血而败，北方武师取得胜利。这是泰国历史上首次拳赛的记载。

1518年，暹罗王改革兵制，下谕令编制了《制胜术》一书，内容包括了兵器、武术和武备等方面。

在"拍纳黎萱"时代（公元1555年至1606年），拳术被列入军事训练科目。史称"黑王子"的拍纳黎萱大帝，英勇非凡且精武技，他带领泰国人民解放了缅甸占领下的暹罗，光复了大城皇朝。经过连年的战争，拍纳黎萱深知要想定国安邦，必须要有一支勇敢善战，武技高强的军队，便特将拳术列入军训科目，以培养士兵的以寡敌众、以一抵十的勇气。被列入军事训练的拳术，名为"奔南"。

"奔南"为暹罗土拳，凶狠毒辣，招式包括有头撞，口咬，拳打，脚踢，蹬踹，扫绊，肘击，膝顶，肩抵，臂撞。推拽，抓捏，压打，摔跤等无所不有。全身任何部位，可用

则用，是一种用于实战的拳术。古代泰族士兵习练拳术后，无不强悍勇猛。

“虎王”拍佛陀昭时代（1662年至1708年），是泰拳发展的鼎盛时期。举国上下，都倾心于拳术。在格斗形式上，最初拳师以条状马革缠捆双拳，进行格斗。其后改用麻绳缠拳，即所谓的“缠麻”式拳斗。以后又有用棉条缠拳。棉条表面可以用混有石屑的粘液浸泡，使棉表面更加粗糙坚硬，大大增加了杀伤力。拳师在格斗中，常常被打得皮开肉绽，血流满面，其状惨不可睹。当时的拳斗活动，在1687年法国皇帝派遣的特使，西蒙·卢比尔所著的《暹罗王国》一书中有所记述：“大城王朝节目盛会中，节目多姿多彩，有角力家与用肘腿搏斗之勇士演出。拳术比赛进行时，彼辈以三四匝麻绳捆护手掌，代替老挝（高棉）人在同式样之角斗中所用的铜环。”缠麻式拳斗见图1所示。

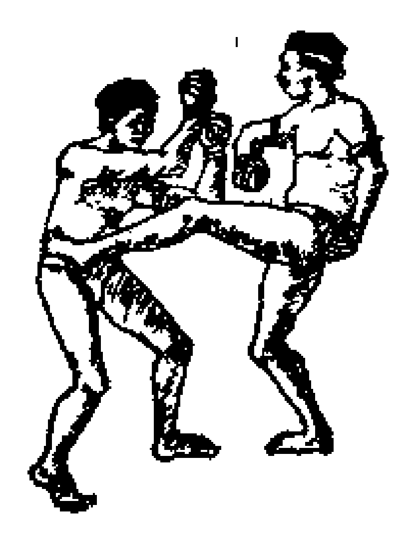


图 1

据史料记载，“虎王”本身酷爱技击，并亲自整理、总结日趋繁杂的拳术，形成了泰拳的基本体系。今天的一些泰拳技术运用仍沿用了“虎王”总结的格斗体系。身为一国之君的“虎王”还常常乔装打扮，以平民的身份参加佛寺盛会中的擂台赛。与内地拳手对阵，竟连胜两战，赢得大奖后悄然离去，此举成为泰拳史上的佳话。

据缅甸的史料记载，在大城王朝末期，泰拳名师乃克侬东，在缅甸军队攻克大城时被俘，囚于缅甸。公元1774年，缅甸王猛拉在京城仰光为大佛塔加顶举行庆典，盛会中安排一场

泰、缅拳师的比武。乃克依东被迫与缅甸武士做御前较技，竟连克缅甸高手九人，使缅王感慨万分："泰拳师武艺非凡，以匹夫之勇，竟连破九人，至十人莫敢与敌，苟非其君王庸弱，彼辈当可免丧邦之痛。"

乃克依东威震缅甸的事迹，在泰国史上本无记载，而邻邦缅甸的史籍上却详尽地记载了此事，因此属实无疑。乃克依东的事迹为泰拳历史写下了光辉的一页。历来泰国拳馆的拳师都奉乃克依东为宗祖。到本世纪五十年代，在披猜·军拉洼匿警中将的提议下，将乃克依东扬威缅甸之日（三月十六日），定为泰国拳师节，以纪念这位伟大的民族英雄。这是后话。

到了华裔英雄郑昭率领若干战船，沿湄南河而上，杀败缅军，光复泰国，建立吞武里王朝后，泰人亡国之痛记忆犹新，深感拳术的作用巨大，习武之风更为盛行。武艺高强者被拜将封侯者，也大有人在。如嗒城拳术教师乃豪和皇府拳师乃墨等，即为当时的著名人物。

据载，此间有程逸府青年拳师乃通里，绰号"白牙"，自幼酷爱武术，成年后四处寻访名师学艺，并挑战各路高手，被誉为武术奇才。公元1762年，乃通里赴嗒府旧城的查芒玛国作拳术比赛，先挫嗒城名师乃豪，获得郑皇的赏识，再命其和禁军拳师乃墨比武，又获胜，被郑皇赐封为"銮披猜"。乃通里一生追随郑皇东征西讨，冲锋陷阵，浴血沙场，战至剑断马翻，还能奋勇杀敌，凯旋而归。为泰国收复失地，争取独立，立下了汗马功劳，名留青史。在今天的程逸府署广场，依然屹立其铜像，被史学家誉为"断剑名将"。

到了曼谷皇朝（1782年始），西欧各国和暹罗交往日益增多。1788年间，曾有法国角力技击家到泰国和泰拳师比武，

获皇府安排与禁卫军拳师万拍兰交战。拉玛一世、佛陀约华亲临观赏。赌金达五十秤，哄动一时。

有许多佐证史料可证明泰拳活动在曼谷皇朝非常流行。1860年，英皇派特史约翰·鲍宁爵士赴暹，鲍宁在其回忆录《暹国》一书中，记述了当时暹罗流行的娱乐活动有赛艇，杂技，幻戏，并经常有拳赛。同期，由英国人安娜·利安路云斯女士所著的《暹罗宫廷中之英国女师》，也有描述当时泰人角力的记载。其书中写道"暹人好战……角力方式粗野单调，尚力为主，甚于技与风格。于拳赛方面，暹人惯以皮条捆手作套，偶混以铜线，用皮环箍首。拳师集中攻敌头部，抗力极强。力击失势，倾覆，或垂手示降者当败论。"

拉玛五世皇朱拉隆功，自幼得名师指点武功，尤精拳棒，名闻全国。曾在皇室庆典于其父皇御前表演身手。登基后，好武兴趣不减当年。公元1898年，下谕令设立"皇廷拳师"制度。以技高者为首，逢有皇府庆典国宴或固魂典礼、剃度礼、荼毗大典等重大活动时，领各团武师献技表演，拳团成员可获年饷而免交税金。

翌年，皇家举行皇室奉安大典，其中拳赛为南北高手对抗。胜者获五世皇御赐封以"万"级官衔（暹罗古代将级官衔)。获此殊荣的有三人，泰南猜耶府拳师乃邦·占依通，封号"名武将"；中部华富里乃官，封号"准拳将"，东北部柯叻高手乃铃·泰巴硕，封号"妙技将"。

这个时期武风盛行之地，东北部有柯叻、南部有猜耶。它们均享有"拳城"美誉。

进入本世纪初，泰拳的活动中心，依然以上述两个"拳城"最负盛名。

公元1917年，暹罗志愿军远征欧洲，参与盟军伐德。在

驻守法国边境镉因堡时，曾做暹罗拳术的表演，受法体育报刊好评。法国人评述泰军人体格虽小，但极娇健敏捷，掌握技击厉害而罕见，实非西方人可思议。其剧烈之处，充分表现泰民族之坚毅强悍的性格。

到了1920年，泰皇蒙骨九昭（拉玛六世）为"野虎兵团"筹募基金，特委任野虎军统领拍耶难铁盛为拳击事务总监，于"玫瑰园学府"广场举行盛况空前的拳赛。全国各地名师纷纷响应赴京城参赛，如乃棍·占咯、乃央·限他黎、乃奔·塞拉、乃桐·干哈、乃蓬·因达抑颂、因空·因甲、乃義·素敷、乃胥·合碧、乃耶·巴占等高手都应邀参赛，其中以原籍"柯叻府"的拳师最为出色，柯叻位于泰国的东北部，民风之悍，为全国之冠。素有"拳城"的美誉。

此次拳赛，使皇城拳坛受到了不小的冲击，不少京城名宿发起了对抗外府拳师的高潮，盛极一时。在众多名师中，有精于西洋拳、摔跤的海军教官銮匹博·蓬拉皆，名震全国的华裔宗师全成，泰国西洋拳始祖蒙昭威汶·沙越里旺亲王，玫瑰园武术教师銮威讪·鲁那功，五世皇时代的高手拍猜触促差纳，"刀光大师"坤意沙讪派也干，刀棒高僧拍差翁·戍拍涌慕大师等等，都是当时泰拳界的出色名师。

随着西方文化的传入，泰国的传统文化也受到影响。西洋拳击于1912年传入泰国，其比赛的形式和技术，逐渐被泰拳采纳并应用。尤其在国柱擂台初期（1928年），"泰北腿王"乃彭踢死高棉拳师后，为了安全，"戴套"式泰拳比赛开始采用，逐渐取代了传统的"缠麻"式拳赛，比赛回合也陆续减少到五局。

1937年4月1日，泰国政府教育署体育厅首次颁布了泰拳竞赛规则。至此，全国擂台比赛的制度和形式，终告完善统一。

第二次世界大战爆发后，泰国受到了战乱的影响，泰拳比赛也一度萧条不景气，数年间仅在内地佛寺盛会时偶有拳赛举行。大战结束后，著名的"叻喃隆拳场"竣工，泰拳进入现代标准竞技。各地拳师纷纷进京，为了名誉和财富大显身手，使一度冷清的拳坛，空前活跃，1946年至1951年间，史称"叻喃隆拳场"时期，堪称近代泰拳发展的黄金时代。其后"仑披尼拳场"于1956年建成，进一步推动了泰拳的发展，为泰拳开辟了新的局面。

两个现代拳场的建立，为众多泰拳师提供了施展身手的用武之地，同时，加强了拳师间的交流，促进泰拳技术的进一步提高，使泰拳得到了蓬勃的发展。

泰拳由民间传统武技演变成现代职业拳赛历经六十多年，经过"玫瑰园"、"国柱庙"、"柴厂"、"是乐园"、"萱昭策"而至现代的"叻喃隆"各个拳场时代，泰拳已演变成泰民族的国技，是泰民族英勇不屈的象征。泰国拳师屡次与外邦拳家较技，屡战屡胜，蜚声国际武坛。这纯属泰拳师历经实战的磨练，和历代皇帝及近代执政者的大力推行的结果。二十年前泰皇蒲眉蓬驾临仑披尼拳场所致的勉词，充分显示了这种优良的传统，其词曰："泰拳师乃刚毅果战之士，泰国拳术，有利于国，有利于民，亦有利于身，冀我民悉力共倡，令此民族传统技艺，克发扬光大。"

今天的泰国武术，已渐分为二种形式，一是以舞蹈方式表演的武艺，包括剑对剑、棍对棍、双刀对双刀、双刀对双棒、长棒对短棒、双刀对盾牌刀、双拐对长棍（图2）等等。另一种是纯对抗的表演或竞赛。表演时，彼此可真可假，以表演残忍的打法，酷似职业摔跤。近年来为了迎合寻求刺激的西方游客的口味，以及受赌徒们的影响，逐渐吸收

了空手道、柔道、摔跤、西洋拳等手法。

泰拳不仅传播、流行于越南、老挝、柬埔寨和缅甸等东南亚各国，而且逾百年前就已由法国海员带至欧洲。1830年传入法国后被演变成一种“腿击术”。1964年，泰拳被日本拳击经纪野口修传入日本，易名“踢拳道”，风靡一时。随着八十年代向国际发展，泰拳已在世界各地日趋流行。其独特的实战价值正越来越受到人们的重视。

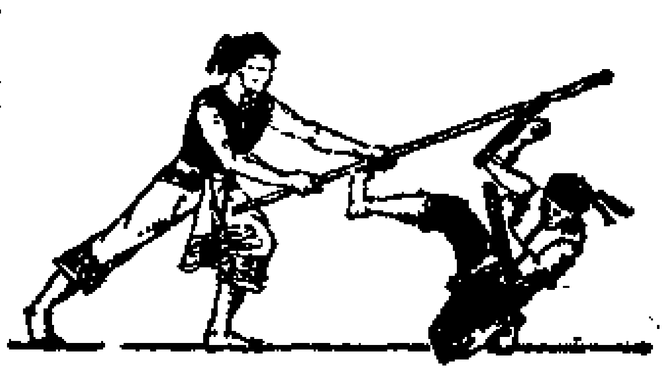


图 2

（二）今日泰拳

泰拳经过数百年的演变发展，到今天已成为拥有近百个拳场，数千个拳馆，数万名职业拳手的现代技击运动。并形成了一套较为完整的拳赛制度。这些场地设施和拳赛制度为泰拳的进一步发展创造了良好的环境和条件。

1．拳赛制度

泰国的拳赛制度可分为业余和职业二种。一个少年进入拳馆习拳，经过数年的艰苦训练，待其成熟后，即被安排登台比赛，与其他拳馆同级体重和水平相近的拳手对阵，从此便走上了职业拳师的道路，并以比武来谋生。

有些泰拳师习拳最初，多半是业余性质的，习拳者有劳工、学生、军警等等。如果在拳业上有所成就，往往会放弃原来的职业而专心练拳成为一名职业拳师。一般为了兴趣爱好而上擂台比武者不能称为职业拳师。

职业拳师的拳坛生涯是十分清苦和冷酷的，但由于拳酬较高，促使拳师们为此拼命苦练。拳赛使得不少拳师名利双收，获得较高的社会地位。一个初次登台的新手，每场比赛可获三百铢（泰国货币。20铢等于1美元）的报酬，如果表现出色，酬金也随之上升。一个名噪一时的走红拳师，每场所得不下七、八万铢。就是一般的职业拳师，也有四千至五千铢的拳酬。如果是全国顶尖的一流名手，身价可高达二十万铢之巨。对于一般泰国劳动者月收入千余铢来说，拳王的身价，无疑是一般人梦寐以求的。

在泰国的首都曼谷几乎每天都有拳赛，分别在叻喃隆（每周一、三、四和周日）和仑披尼（每周二、五、六）两大拳场举行。周日下午还有电视转播。入场费，以曼谷最低水平的拳赛为例，可分三种价格，擂台周围四方座位是九十铢，擂台四角，每票一百八十铢，而台边座椅为贵宾席，票价是三百六十铢。水平较高的拳赛，票价则由一百六十铢开始。如有一流高手对垒，票价自然还要提高。观众对拳赛的热情程度也是其他项目所难以比拟的。叻喃隆拳场可容纳二万观众，大赛之时，常常爆满，还有不少无票拳迷被拒之场外。

从80年代起，每年十二月五日，曼谷皇家都有大型的拳赛举行，自上午开锣，战至深夜，为国民提供免费观赏泰拳的机会。拳手比赛的场次，在80年代初一般安排六十多对，到了1986年增加到一百六十多对，并有拳坛老前辈登台助兴。

泰拳的赛事，通常是由"主催人"即拳场经纪人根据拳场的委托筹办比赛，安排赛期。拳场主催人和拳场当局、拳馆主人、拳师等各方面的关系十分微妙。拳赛组织的好坏与主催人有着密切的关系。

2．拳场

曼谷的叻喃隆与仑披尼两大拳场，一直是泰拳活动的中心。随着社会的发展，盈利思想也越来越影响到拳场的运作。拳场也不得不以盈利为目的，谋取利润。

叻喃隆拳场是泰国第一个标准拳场，是政府御户署的物业，故有皇家拳场之称。1945年开幕时，是露天拳场，以后因赛事需要，进行加盖整修，于1951年全部完工，从此拳赛便可风雨无阻地进行。叻喃隆拳场因属政府所有，并由专业人士管理，所以营业成绩颇为可观。每年还从盈利中拨出经费，捐赠给空军、海军和警察部队用作福利开支。

仑披尼拳场于1956年竣工开业，为陆军署所有。由陆军第一师团参谋长为场长，其营业收入全部归陆军第一师团所有。仑披尼拳场虽然不及叻喃隆拳场那样健全，效益也欠佳，但两大拳场的建立形成了竞争机制，大大促进了泰拳事业的发展。

拳场初期采用委聘节目经理制度，由节目经理联络拳坛的有关人士，安排拳赛。随着泰拳赛事迅速扩展，"主催人"制度便应运而生。主催人受其所属拳场的委托，按期筹办拳赛。因此主催人的能力和才华直接关系到拳场的经营好坏。目前，由两大拳场认可的主催人共有16名，个人与拳场当局，拳馆主人和拳师有着十分微妙的关系。

根据1984年一项官方的统计，全泰国71府内有固定拳场84个。另外各种小型的临时拳场和擂台不计其数。仅曼谷一地，每周最少有十场定期拳赛，分别在两大拳场和电视台推出。近年来两大拳场在周末下午和周日增加赛事，电视拳赛的广告效益也日趋增加，因此各电视台争相排出拳赛，比重也越来越大。

3．拳馆

在泰国全国有注册的拳馆就有6105家。一般拳馆拥有的拳手，多者约50人，少者约5人。拳馆的馆主或经理，也多为退役的拳师，且兼任教练，培养新人。这些馆主设馆收徒的原因，一则是嗜拳如命，爱好泰拳以便有所寄托；二则也是作为一种企业来经营。

馆主对拳师前途的影响很大，拳师在技术、体质及武德等方面能否有所成就，主要依靠馆主的教导、训练和培养。拳手是一个拳馆的经济命脉，能培养出优秀的拳手不仅是拳馆的荣誉，而且可为拳馆带来丰厚的经济收益。因此有潜力的新手，往往被视为拳馆的资源，重点培养。

泰拳馆主不仅要提供必要的训练场地和训练设备器械，而且，训练拳手多是分文不取的。馆主照顾拳手生活，尽心尽力地传授拳技，可谓是倾囊相授，不遗余力，甚至连自己的绝招经验都全盘端出，决不隐秘。当然，这种付出是会得到回报的，馆主如能教出武艺高强，技术超人的拳手，不仅可从拳手出赛所得分成支付拳馆的开支，还可通过打赌输赢获得赌金，在这种经济利益的促使下，馆主必定对拳手严格训练。这有助于泰拳技术的发展和提高。技术势必越来越精，拳赛也更为激烈精彩。

4．拳师

在泰国，活跃的拳手每年出赛一般在8至10次之间。拳师的年龄也有所限制，在曼谷的拳场，限制出赛拳师的年龄最小不得少于18岁。但有志于练拳，想成为一流拳手的，大多在10岁左右就开始苦练拳术了。

在曼谷以外各府的拳赛中，对出赛拳手的年龄则无太多限制，年龄不足15岁的儿童，上擂比赛也是很平常的事情。

通常一名拳手的擂台生涯约5至8年。鼎盛期为23岁左右，这是泰拳手的黄金时期，有无建树主要是在这一年龄阶段，以后因体能下降而渐渐力不从心。因此泰拳师通常在26岁左右就退役，而年逾30岁还在擂台上拼斗的，可以说是寥若晨星。

以强生弱死来形容泰拳比赛，一点都不夸张，泰拳师的生涯充满残酷性和冒险性。一名拳师，自乡间，打至县镇，再进入府市，获佳绩者才能打入京城曼谷，真是身经百战。然而功成名就的毕竟只是少数，大多数拳师不仅要受皮肉之苦，而且要冒生命危险。以往，因没有标准擂台、拳套、规则，拳赛非常残酷，拳师的伤亡率极高。今天泰拳比赛的措施已有很大的改进，拳师的生命也有所保障，但因泰拳比赛异常凶猛激烈，死亡事故还是难免。现在，全泰国每年约死亡两名拳师，而受伤者则难以算计。

在生活方面，泰拳师多保持独身，因不少拳师深信，一旦亲近女色，从此便变为另一躯体，会影响拳坛生涯。因此，泰拳师多在成名或退役后，才敢结婚成家。

据统计，在泰国有登记的职业拳师达65650人，若加上其他非职业的拳师，总数大约在10万以上。

5. 拳酬

一名拳手的身价不是固定的，而是需要协商决定。拳酬高低悬殊很大，这要根据拳手的名气和经纪人的商业才干。一名新手在他的第一次比赛拳酬仅有三十铢，而一名有声望的冠军拳手最高拳酬可达十五万铢。

拳师出赛所得的拳酬，根据私下协议，要和馆主分账，最高是六四开，拳手拿六成，而通常是五成对分较为多见。对于馆主来说，经营拳馆的经费开销很大，拳师的食宿、医

疗杂用、教练薪金和添置训练器械等，全部由馆主支付。如果经营有方，可赚取极为可观的盈利，如经营不善，不仅拳馆因亏本而倒闭，馆主也会因此而破产。现在曼谷一流的拳馆，供养拳师二十名者，每月经费高达五、六万铢之巨。因此馆主要维持拳馆的开支，必须依赖拳师出赛分成。

有部分拳师，对与何人比赛或酬金的多少是无权过问的。尤其是由内地被贩卖入京的年轻拳手，通常是寄人篱下，任人摆布，形成一种变相的剥削。这是拳坛商业化所带来的阴暗面。拳手有时被转卖，在这种交易中价格也是不等的，有身价的拳手转约费可高达五十万铢。而无地位的乡童仅值三千铢，全数归原馆主所有。但也有因打拳面出人头地的，如在1981年退出拳坛的名将"千岁高手"威仓莲，就因其擂台上的优异成绩，虽出身贫寒，而勤俭致富，受到人们的尊重，被选为市府议员。

早期的拳赛，拳师较技大都是为了爱好泰拳和追求名誉，不太重视拳酬问题。如在1921年玫瑰园拳场，拳师拳酬每次仅有一百铢，皇城拳师尼戎和东北部主将乃央一战，也仅获赏金一百二十铢。进入叻喃隆拳场时代，拳赛业务大大提高，拳师的待遇也逐渐优厚。今日拳坛红星的收入，可与影视明星媲美。

6. 赌博

泰人以打拳、观拳、赌拳为乐。拳赛已成为极具刺激的一种娱乐活动。纵横泰国拳坛30年的名人添汶曾说过："在泰国法律上，泰拳属于一种赌博。拳师相斗，博取彩金，与斗鸡和斗鱼同属一纲目。"拳师竭力搏斗，置生死于度外，不正是以性命作为赌注吗？而拳迷则以拳师的输赢来下注赌博。赌博与拳赛已合为一体。因此，泰拳比赛历来吸引了大批的

赌徒。

拳赛的赌博之风，使得拳师在比赛中的战略发生了极大的改变。为了求胜，荣誉道德已不是最重要的。拳师大都注重得分取点，速度、力度和耐力成为致胜的主要条件，而技术反而次之。前代拳师，激战到最后一局，已稳操胜券时，还竭力拼搏，以图击倒对手。而现在的拳赛，前两局多按兵不动，探听虚实，等获优势领先后，不等到比赛结束，就开始游走台上，不再拼挣。因而技术变得简单，一些技术性强、冒险性大的动作已越来越少见。

赌博之风，严重影响了拳赛的固有特色。但更为严重的是，近二十年来屡次发生打“假拳”事件，赌徒、拳迷事先贿赂热门好手，让其输拳，而下注于冷门拳手身上，从中博取彩金。因此拳坛当局，极力制止这种擂台假局的发生，也采取了较为严厉的处罚措施。初犯者可遭停赛六个月的处罚；若是屡犯之徒，则予以终身放逐，永不得在京城擂台露面的严惩。

近代拳坛涉及庞大赌金的有名赛事枚不胜举，最令人瞩目的是1979年，泰拳师“冷面虎”纳隆莲力挫日本踢拳道高手藤原一战，彩金高达百万铢。1983年末美国空手道世界冠军“猛龙”当威逊征战泰国，遭“穿心腿”沙玛击败。双方协议，以击倒决胜，各下注三百万铢，如比赛分点数决胜，则赌金各一百万铢。结果泰国拳迷赢得巨额赌金。

对于拳坛赌博的弊端，是众所周知的事情。政府国家行政局曾在1972年试图禁止，无奈拳赛赌博已成定势，是泰拳比赛的特色之一，难以禁止，结果仅采纳监察制度。如果没有赌博，就难以有众多的狂热拳迷，拳赛的气氛也就不可能那么热烈。没有拳迷们的雷鸣般的掌声和喝彩声，泰拳师的拳脚也许

不能表现得那么精湛勇猛，泰国拳赛也将逊色一半，失去其固有的传统特色。

（三）泰拳的传统习俗

1. 宗教信仰

泰拳具有鲜明的宗教色彩，这与泰国民族的宗教信仰是密不可分的。佛教是泰国的国教，起源于公元前6至5世纪前后的古印度。全泰国现有大小寺庙三万多个，佛教徒占全国人口的95%，佛教在泰国人的日常生活中占有重要位置。凡是男人在其一生中必须有一段时间要皈依佛门，体验僧侣的清规戒律。这种习俗已成为泰国重要的教育制度。

在泰国，佛教虽为国教，但在其实际成分中却混杂了婆罗门教和原始的图腾崇拜。

婆罗门教据传于公元前203年传入暹罗。从古至今，泰国的宫廷仪式一直都是佛教和婆罗门教混合进行。因此，泰国人通常的宗教信仰，也是一种混合而成的宗教。人们虽然笃信佛教，也同样信奉鬼神、先祖、圣贤和烈士。

泰拳师所信奉的宗教与普通泰人并无异样。拳师通过佛教仪式，如求福于高僧，或在擂台上求师祈祷等等，其作用是为了保持心境的平稳，继而增强置生死于度外的勇气。以佛经所谓"不死"、"无痛"与"无畏"的心态自勉，摒弃痛苦和忧虑，同时向先祖、圣贤祈求庇护及精神力量的支持，使其获得胜果。

泰拳师供奉的神祇或异灵，一般都是神话传说或历史上的威武人物，经过庄严的仪式，拳师自信已得到神祇或异灵的保佑，故比武时无丝毫胆怯之心，勇如有神力相助，势不可挡。

泰拳师信奉的神祗人物和历史人物如下：

神祗人物有：

佛陀四面神（婆罗门）、神猴（哈努曼）、拉玛（天神）、因陀罗（天帝释）、神鹰（金翅鸟）、三首象（依拉汪）

历史人物有：

黑太子（拍纳黎萱）、郑王（达信）、泰拳宗祖（乃克依东）、长胜王（武彼龙）、春蓬亲王（功鑾春蓬）、断剑名将（拍耶披猜）、剑圣（限·育知碧）

除上述以外，还有祭拜飞禽走兽精灵的，如狮、象、虎、豹、牛、猴，甚至毒蛇恶蛟等等，无奇不有。

2．巫术

泰拳自古就与巫术有不解之缘，50年代名师固恬曾曰：“泰拳技艺与巫术，自古时已混为一体，难以分解，凡为拳师，必须谙其术。出赛之前，需邀请法师为其念咒佑福，祈保平安。

巫术源于婆罗门教，其本意是运用祭祀仪式，令人和宇宙间诸神灵沟通，使人获得神功异能。据考，巫术于公元前3世纪自印度传入暹罗，逐渐被当地居民接受，并成为一种风俗。

历代泰国拳师，多习巫术，供奉神灵，施用咒诀，雕符饰身。有的四处寻求神灵之护身符，祈求予以刀枪不入的超然能力；有的采用如水草或植物根之类药物，服用或涂在身上，令其皮肤坚韧，搏斗时抗击不损。

泰拳师所使用的传统巫术，最常见的有：赛前行礼，默诵长咒，召唤神灵相助，以增信心；也有部分拳师，在赛前请高僧作法，或请巫师施术，在拳师掌上铭上符徽，谓之“矢手”，即神拳；还有向法师求赐符粉，敷饰其面部或涂于

身体，受击时可不觉伤痛，颇为神奇。

其他巫术方法，还有奉神物、洒法水、束符巾、吃草药、纹身、祭神等等，五花八门。施用巫术是泰拳的传统特色之一。

3. 神物

泰人称神物为"功阑"，最常见的是称为"贡铁"的护身符。贡铁为铁质，其质坚硬，色泽乌黑，铸成佛像，据说可避邪镇凶。泰人对其功能十分迷信，视为宝物。其他神物，则与佛寺有直接因缘的物品最受重视，如以僧袍布做成的物品、佛经中的经文、法事中的火灰，甚至某种特殊的颜料，都被认为是具有法力和异能的东西。

泰拳师通常佩戴的神物有下列几种：

（1）吉祥圈

泰语称为"蒙空"，以法线织绳做成，束捆成圈状，外套以素色布料，圈末作结后延长如尾，以增加美感。今日拳师在作"礼师拳舞"时以此作为装饰物。

（2）符巾

泰语称为"巴哲"，即铭有符篆薄布，折成首巾，通常为白色，意义与吉祥圈相同。

（3）臂环

用符布卷成环状，内藏有佛像或符篆，外形如彩带，束于上臂间，有护身及催力功能，泰语称为"帕戎"。

（4）灵袍

即雕有符篆或经法的战袍。

（5）佛像

各式各样的佛牌、佛像，多束于臂环中。

（6）护身符

包括各式各样的金属、贝叶、树皮，刻上符箓，经作法诵经后即可使用。通常用布绻或配以链索，围于腰间或挂于颈项，可辟邪。泰语称为“他骨”。

除了上述常见的神物之外，尚有以法线织成的指环、腕镯、脚镯等饰品。

凡是神物都需经法术仪式“开光”。神物有固定物主，如吉祥圈、灵袍等多属馆主所有；佛像护符，则多为私人之物。神物的使用佩戴有禁忌，须严格遵守有关规定，否则将失去神力。

4．符咒

咒语泰语谓之“吉”，又名吉祥经，多以巴里文传记，属印度符经，其目的在于驱魔伏妖，催吉求福，进善止恶，又称“护符祈祷”。

符咒源于印度婆罗门教，经吉蔑文化传入暹罗，流传已久，在泰国各种宗教仪式、盛大庆典或日常俗节上都有其作用。从广义上讲，咒语有佛、巫二道之别，因两者在宗旨和规范上有所不同，而在方法上也各不相同。

佛门弟子诵念的吉祥经，都属祈施吉祥的语言，比较正统规范。而巫师作咒施法，则范围广阔自由的多，常赖以显示神灵、避凶催吉或召唤超然力量，可谓神通广大，不像佛门法师那样受约束。

咒语有泰国本土流传的，也有自老挝、高棉和缅甸各地传入的。咒语常被施用于铭符过程。符纹中的文字，多由梵文或吉蔑文音符组成，因为泰人对吉蔑文非常迷信，认为其有超常的法力。

泰国巫术最通用的咒诀有下列两首：

依　伽　域　滴

那　玛　拍　它

在古代泰缅战争中，屡建奇功的武圣“黑太子”拍纳黎萱，传有“拍昭五嚣”咒语，其诀是“那摩弗祂啃”。据传此五字真言的涵义和战争各阶段的情形相关连，属壮气助势、催战灭敌的军号之一。五字真言简义如下：

那——布阵

摩——逼敌

弗——仇斗

祂——破军

啃——运胜

传统的咒语，都是由单音或双音字母及符号编成的口诀，颇易记诵，发声时产生一种古怪的中音声调，产生一种令人玄妙、高深莫测的感觉。

泰拳师最常用的一首咒语名为“神猴之心”，其念诵的方法是将字号轮流诵读，按顺序更换。咒诀如下：

哈　努　玛　诺

努　玛　诺　哈

玛　诺　哈　努

诺　哈　努　玛

较复杂繁长的咒诀，则念诵一遍即可。

5．纹身

泰族的纹身习俗与宗教信仰有着密切的关系，据唐代的《蛮书》和明代的《百夷传》记载，那时的傣族（泰族的先民）就有纹身的习惯。泰人纹身绣面的意义据析有四种：①种族标志；②妆饰美观；③避邪镇凶；④威武象征。就泰拳师而言，其纹身和迷信存着不解之缘。如纹身师傅在其施术时，常要进行宗教仪式，甚至恭请僧侣到场念经作福。纹身

师傅多为巫师或还俗的佛门弟子。在其雕纹样式上，不外乎图案花纹、兽形、文字等三种形式，而不同的形式花样，据说有其不同的功效。

一般的图案花纹，以符篆图样为主。兽形则有好几种，如纹上神猴或传说中的神兽。文字多属吉祥之语或佛经法句、或符经文句，通常用巴利文或吉蔑文，以示神圣。当然纹身的图案设计是多种多样的，但大都是与护身避邪有关的神灵及符经。如“神猴”哈努曼，就代表着超然力量和耐力。又如符篆图形，纹于胸膛之间或背项，据说可抵御凶器的袭击。

纹身不仅是泰国神秘奥妙的民族艺术，而且也是泰拳不可分割的一部分。泰拳史上有不少名拳师纹身，如有“鬼火妖”之称的钱蜀、有“牛郎”之称的沙目，均在胸前纹有图案，给人以威武雄壮的印象。80年代的无敌拳王“通天膝”狄西莲，则在其膝盖上部铭有符纹，其膝部功夫之精湛，威震拳坛，甚为神奇。

6．拜师仪式

泰拳界在收徒时，非常讲究学生的道德品质和身体条件。学拳者需经人介绍或推荐，并经过严格的测试，合格者才能入拳馆学拳。拳馆每次接收新学生时，都要举行入学仪式，即所谓的拜师礼。这种形式甚至在现代体育院校中选择泰拳课程的学生也不能免除。

拜师礼通常在周四举行，由法师选定吉日，在佛陀面前行礼法。此项仪式，泰语称为“勤固”，即拜师。入门拳师行弟子之礼，向馆主及师傅立誓，许下诺言，服从馆内的各项规章。

仪式过程，在佛佗神龛西侧放置拳师的用具（拳套、吉祥

圈、臂环等），入门拳师先向佛佗献上鲜花、白布、香枧，或连同少量的礼品，如钱币之类，继而虔诚诵念誓言：

"余今日拜师，恳求纳为忠心弟子，余敬您信您，珍惜您所传训诲和技艺。余将遵照师术及风范如已所期。永远不思不做不利恩师或同门之事。此誓言乃发自真诚，永志不渝，谨请天地四方为证，祈求您常庇护吾辈，兹将余身、语、意奉献于您，作为您的门徒，崇敬服从，冀求尽授绝学，助吾意志，保吾逾险，祐吾安享爱乐，永恒不绝。"

许誓之后，随即默思及诵念佛经，师傅为新徒选择一个合适的艺名。所取的艺名通常是与其外表、性格相符。自此拳师即被视为拳馆的一员，未经同意不得更换门庭。

7．拜师拳舞

泰拳师在出赛时非常迷信，特别重视赛前的礼仪，以祈求拳台圣灵的保佑，驱逐邪魔，以便比赛时不受骚扰。赛前的礼仪一般可分为二部分：一为拜师，泰语称为"雕固"；二为漫舞，泰语称"丽蓝"。形式可谓各式各样，多姿多彩。

拳师登上擂台后，先向教练膜拜。拳手们双膝跪地朝向他的拳馆、家门或出生地，用拳套掩住双眼，身体前俯，直至拳套碰地，礼祷约3分钟左右。祈祷的内容大致如下：

"余克出师上阵，衷心感谢先祖及师傅恩德，斯日登台，已抱必死之心，当全力一战。苟不幸遭逢失败，祈予庇佑，保吾平安，若处困境，冀能获指点迷津。愿各亲属弟兄，为吾祈祷，幸甚。"跪地膜拜见图3所示。

祈祷结束后，开始做拳舞仪式，这种拳舞形式因地区和拳馆不同而各不一样，各有不同的特点。有经验的拳迷一看拳师所演示的拳舞，便可知其出自何方。

泰拳坛对于拳仪艺术非常重视，极力推崇。历史上曾数

次举办纯礼仪的比赛。展示拳舞最优美或艺术性最高的便获冠军。

泰国各地擂台上所见的拳舞形式，数目有多少，则难以计数，且大部分拳仪的渊源已无从研考。

拜师拳舞变化不多，通常拳师在动作方面可以揉合、变化和创新。比较常见的有“三宫步”、“四面神”。各式拳舞各有其风格特点。“四面神”因其台步趋向擂台四方而得名；“三宫步”的步履飘忽不定；“天神射箭”则潇洒豪放；“猛虎逐鹿”则形神俱俏，气势逼人。拜师拳舞见图4所示。

泰拳的赛前仪式往往给人一种“迷信形式”的感觉，其实我们将之去伪存真，不难发现赛前仪式的内在价值。实践证明，拳师在擂台上勇猛无畏和表现出高超的技艺不是上苍所赐，其中也有赛前拳舞的功劳。归纳拜师拳舞的作用有下列四点：

（1）定神

由于泰拳比赛凶狠激烈，拳师在拼搏之前，通过拳舞仪式，可调整心理状态，安定情绪，解除外来干扰，培养斗志，同时适应赛场的环境和气氛，动员身心的全部潜能，进入良好的竞技状态，为格斗做好心理上的准备。

（2）热身

拳师的准备活动一般在数小时前就进行了，当拳师在更衣室内等候出赛时，只能做些轻微的四肢和躯干的舒展运动。而赛前拳舞仪式好似第二次热身，对拳师身心起到了极好的调节作用。通过拳舞仪式的各种缓慢动作，拉长了肌肉和韧带，促进了血液循环，提高了运动器官的兴奋性。通过调整呼吸的节奏，使之更加深沉安静，使内脏器官为激烈运动作好准备。

（3）示威

通过拳舞仪式，展示自己的精湛的拳艺，良好心理状态和坚定战斗意志，打击敌手的信心。是一种心理战术，使敌未战先败，产生恐惧心理，从而克敌制胜。

（4)演技

通过拳舞仪式，拳师表现出对泰拳精髓的理解和领悟，展现泰拳的优美姿态和拳师本身的精湛技艺，给观众以庄重神秘的感觉。

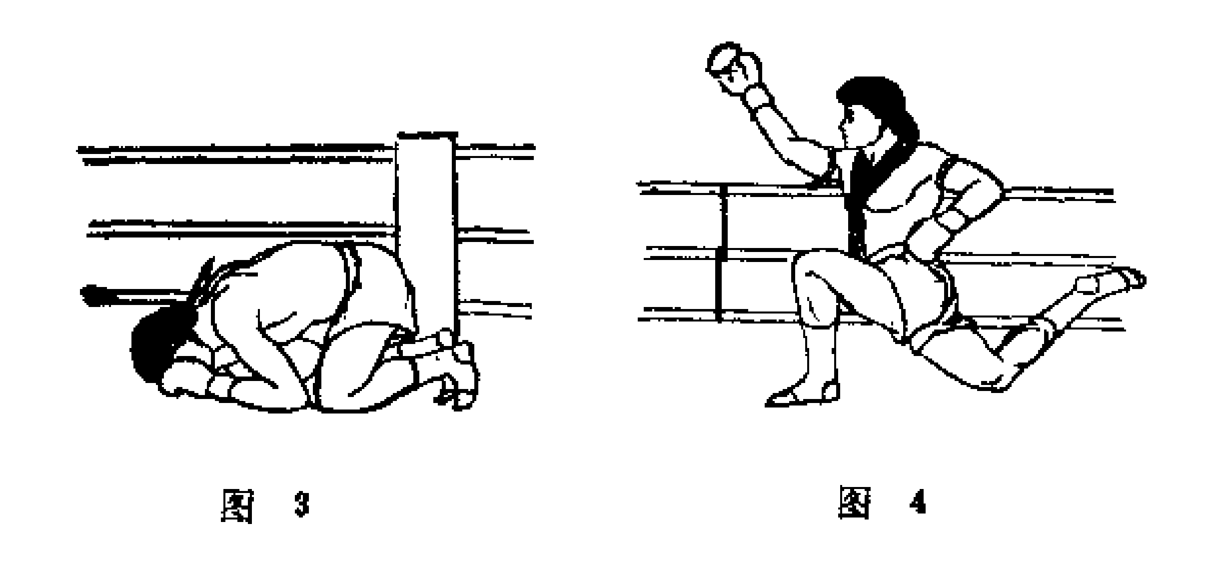


图 3　　　　图 4

8．战乐

以凶悍闻名于世的泰拳比赛，是在音乐伴奏下进行的。这除了类似泰拳、缅拳、柬拳的赛事以外，在世界各种武技的比赛中是十分罕见的事情。

泰拳比赛自始至终，充满着激烈拼杀的气氛，拳师的招术无不凶狠毒辣。而传统的战乐演奏更是将这种拼搏气氛渲染得淋漓尽致，把人们带入一种真实浓重的战斗境地之中，仿佛拳师们正处于生死存亡的边缘。

有时拳赛出现消极沉闷的局面时，音乐的高调便会提高加快，促使拳师提高战斗的勇气。

每回合的比赛，音乐的音调和节奏都会逐渐加强，配合拳迷们大声的嘶叫，使整个赛场充满格斗的刺激和酷烈气氛。因此，战乐已成为泰拳的传统和特征，是泰拳比赛不可缺少的组成部分。

泰拳比赛的传统战乐，由爪哇笛、铜钹、高音鼓、低音鼓四种乐器所组成。

爪哇笛源于印度，泰语称"披差洼"，是一种吹奏乐器，现已溶为泰国的民族乐器之中。在有御演、军操或传统泰拳表演时，一定要使用爪哇笛。爪哇笛的演奏音调比较尖悍，是战乐曲子的主旋律。比赛中，格斗双方你来我往，变化多端，因此，要求乐师有相当高的演奏技巧和气力。忽快忽慢，时长时短，配合或指导比赛的节奏，吹奏不停。用乐曲的旋律，鼓动、激发拳师的斗志。

铜钹是一种打击乐器，泰语称"清"，这是取其打击时的声音。铜钹是成对的，演奏时，双手各持一半，相互撞击。铜钹发出的声音具有一种震荡感，比较深远，很有节奏和韵律，同时兼有计时的作用。

兽皮鼓也是一种打击乐器，泰语称"闷曲"，意为巫人鼓，有雌雄之分，雄鼓为高音，雌鼓为低音。高、低音鼓同时或先后交替发音，使战乐更具立体感，充分体现了格斗场面的激战气氛。这与昔日古战场的战鼓颇为相似，激励拳师奋勇搏斗。

9．禁忌

泰人视头颅为灵魂之居所，因此非常忌怕头部被人触摸，只有父母和师傅例外。如在赛前拳舞后，师傅会轻拍拳

手的头部以祝好运。泰人迷信头若被触，灵魂即受到亵渎，其神圣法力或异能均因此而受损，甚至消失。特别忌讳被女性触摸。

女色一直是被泰拳界视为禁忌，认为泰师一旦被女性所染，其精神和气力必受影响，并因此带来厄运。因此凡是拳场拳馆的擂台，都禁止女性踏足，偶遇女佳宾于拳赛中应邀颁奖或献花时，颁赠礼仪必定在擂台之外进行。女性涉足擂台被公认为是凶兆，这种禁忌已成为泰拳的传统习俗，是不能改变的。

（四）华裔拳师对泰拳的贡献

华人活跃泰国拳坛，可追溯到1921年的中泰拳赛。昔日暹罗政府提倡传统的拳艺比赛，特于京城曼谷的玫瑰园大学摆擂台，邀请各府豪杰赴京较技。这是泰国早期的职业拳赛之始。

那时在暹罗的中华会馆会员、《华暹新报》社长萧佛成，潮州公所委员韩琼丰的协力安排下，聘请当时名满中国的鹰爪拳大师与泰拳顶尖高手乃央作赛。结果鹰爪拳大师败北，以后曼谷的侨领又多次聘请中国拳师和泰拳高手交战。随之本地的华裔青年逐渐涉足泰国拳赛圈中，并取得了越来越好的成绩。

1928年，有粤人蒋宫，二度逼和泰拳师。而琼人“霹雳手”云介，更是大破著名拳师“神猴”乃荣，且连战连胜，并在南邦府击败“东北腿王”乃彭。此外，陈古和林宝贵，也是颇受欢迎的华人拳师。

1936年1月1日争夺“三军之冠”的甲组拳赛中，华裔拳师律他里，苦战五局，战胜其对手他威，勇冠三军夺得桂

冠，成为陆军部拳场的冠军拳师。律他里，华名高文，有“虎鲨”之称，自“皇家团拳场”显名拳坛，以拳招凶狠，骁勇善战而闻名。尤擅左拳，威猛无比，曾挫败名手多人，可谓所向披靡。

在律他里之后，华裔拳师迭获冠军。1954年，“潮州毒龙”沛碧，华名赖祖汉，夺得羽量级泰拳王座。1960年又有“玉麒麟”亚里塞，华名陈才成，获轻量级泰拳冠军。最为注目的是有“泰拳史上最伟大的拳王”之称的亚披勒，曾一年内连夺七条拳王金腰带。亚披勒，华名庄金盛，其父亲是中国人，母亲为泰国人。1941年出生，学艺于其中学体育教练素蓬，在内地出师，积三十战不败的纪录。以后又走红京城拳坛，成为当代拳坛之皇牌偶像。

亚披勒的过人之处，在于可用四肢八体任何部位作为武器制敌。最著名的招法，是连环踢腿，不仅劲力无比，而且准确无误。特别擅长左腿飞扫，常连发数腿，专攻对手的腰肋，屡挫强敌。故有“旋风腿”之称。

1962年起，亚披勒走红拳坛，以积分打败“重击手”乔汪，击败“白虎”彝猜，再以连环腿击溃全能拳师阿仑，成为泰国拳王。以后所向披靡，拳坛名将如黎威、颂猜、洛杰等逐一臣服。著名的“闯将”颂蓬，被其踢至臂折，战不到三局即弃权。后再进军国际拳坛，同样战绩显赫，击倒菲律宾拳王亚兰特，荣获远东沉量级拳击冠军，成为世界级的拳王，其声望盛极一时，被誉为近代最威猛的拳师。

另一位在泰拳史上举足轻重的人物，是被誉为一代宗师的华裔拳师金成。他创立“他威实”拳团，门人至众，至今在泰国各府各区，尚可找到踪迹。其拳艺至今广为流传。

金成宗师生于1890年，曾学艺于高棉人固乔。1917年，在京城之越隆他怀寺附近开设拳馆，传授泰拳、西洋拳术，

以其名"他威实"为标帜，门徒众多。其首届门徒成就者很多，如乃实、尼戎（泰国首位世界拳击冠军乃鹏·甘碧之师）、固添（泰国柔道宗祖）等。

金成宗师德高望重，多次出任各大拳场的拳证，如1930年举行的泰拳史上首次"暹罗全国重型拳术冠军"大赛，就由金成宗师登台执法。曾受聘于教育部，为其辖下学府教授泰拳及其他项目。

金成宗师于1961年7月22日病逝，时年72岁。其人虽已作古多年，唯其精湛的拳艺，崇高的精神及其传奇式的事迹，迄今仍为人传颂。

除金成的"他威实"拳团外，有影响的还有陈基的"戎达吉"拳团（50年代，经其训练的拳手十有八九成为冠军名手）。

除上述华裔拳师外，尚有著名的拳坛经纪和拳赛主办人。如国际拳击经纪大卫（华名吴金陵），操"拳头生意"达半个世纪，对泰拳的推广及进军世界，功绩显著。再如现今在泰拳坛首屈一指的拳赛主办人乃宋·干乍纳趋塞亦为华人，华名叶锐勋。另一今日拳坛的大红人欧亚兴，都是泰拳界举足轻重的人物。

纵观泰拳的发展史，华裔拳师对推动和发展泰拳，有着不可磨灭的贡献。

（五）泰拳和其它武技的关系

1. 泰国古拳与中国武术中的傣族拳术相承一脉

泰民族的祖先是原居于中国西南地区的傣族，至宋代才迁移到中南半岛地区。由于其密不可分的血缘关系，在泰民族的风俗习惯中迄今仍有傣族的遗风存在。在每年的重要节日

星如春节（宋干）或夏至之时，都要穿著锦衣霓裳，载歌载舞地欢庆，颇具民族特色。而拳术表演通常是作为压轴戏。

泰国古拳的表演形式有三种：单练，对练和群舞。古拳表演时，拳师多佩戴贡铁、神物或吉祥圈，又有以兽形纹身的习惯，甚至在腿部雕以花纹图案，体现一种刚毅坚强的民族特征和传统的审美观点，同时具有催吉避凶的意义。

古拳的礼师动作非常优美悦目，都是模仿动作形态和技击方法相结合的动作。式样繁多，如神猴与古诗剧中魔神等动作造型，维妙维肖。据色军府古拳师傅宗廊·纳旺玛尼解释，古拳礼师法一十四势，全以神话异兽形式为名。古拳师较技时，一般重进攻。进攻弄敌，退则漫舞，非常优美洒脱。

古拳的攻防技法很多，花样奇趣，如鲤鱼摆尾、弹腿、拔脚，更有举足踹敌背部使其前倾，然后跃身跨越其首的动作以及扼锁关节等方法。可惜这种颇具泰族传统特色的古拳，已日趋萧条没落。而在泰族的祖籍地中国的西南地区的傣族社会中，却保留着独特的武术体系，称为"傣拳"。

傣族拳法，千姿百态，练来舒展大方，发力迅猛，攻防以下盘为主。跌扑、摔打为基本动作，配合各式腿法，手法成为套路，颇具小架子"南拳"的风味。动作保持低势，以便进攻和防守，以逸代劳，以柔克刚。著名的"孔雀拳"便是最具傣拳特点的拳术，其造型优美，招式充分表现出孔雀的刚柔健美之态。其它还有模仿野牛、鸡、猴、大象等动作的套路。演练时，由象脚鼓伴奏进行。

纵观泰国古拳和傣族拳术的演练形式和动作特点，可谓一脉相承。这是傣族先人在与大自然的搏斗中形成和发展起来的。仿生和象形是拳术动作的基础，充分体现出傣族人民

的纯朴、奔放、豪爽的民族特征。

2. 拳击运动对现代泰拳的形成和发展影响巨大

早期的泰拳比赛多是"缠麻式"拳赛，因此拳师的安全得不到保障。直到1912年西洋拳击的传入，才使泰拳发生了根本的变化。拳击运动的竞赛形式和技术被广泛地吸收到泰拳中，从此拳赛由缠麻式变成戴拳套式。由于拳套的采用，拳击的技术也被全盘接收。现代泰拳的基本拳法基本上是从拳击中移植而来的，且名称都一样，如左引拳、右直拳、钩拳、上击拳和摆拳。上述泰拳拳法的技术要求也与拳击相同。

泰拳吸收了拳击运动的竞赛规则、方式和技术后，逐渐形成了自身的体系。因此，拳击运动对现代泰拳的形成和发展影响巨大，它使泰拳朝着现代文明和体育化方向发展。

3. 日本踢拳道促进泰拳走向国际

日本踢拳道协会创立于1966年。踢拳道，就其本质而言，实际上是泰拳的翻版。究其兴起的原因，主要是60年代初，日本空手道高手和泰国拳师有过数次交锋，结果日本空手道高手惨败，从而使得日本人对泰拳产生了浓厚的兴趣，但又不愿直接接受，于是便由野口修氏创立了踢拳道这个泰拳的复制版。

踢拳道的规则规定，拳手必须戴八盎司（1公斤等于35.37盎司）的拳击手套，穿戴护踝、护裆和短裤。体重分级在初期分为：124磅（1磅等于0.4536公斤）以下为轻量级；124磅——149磅为中量级；149磅以上为重量级。现在的分级已和泰拳完全一样。规则规定不准攻击眼部和裆部，不准攻击一个已经倒地的对手或企图窒息对手，不准扭锁对方的关节部位。除此以外，可以运用各种打法，允许使用空手

道的劈砍、掼、突等技法和采用柔道中的投技，甚至是一些相扑中的招式。因此踢拳道的竞赛形式和技法和泰拳并无区别。

虽然踢拳道只是泰拳的一个副本，但是自从日本踢拳道协会成立后，踢拳道很快在世界各地崛起。国际性的踢拳道比赛，每年十月在东京举行，各地选手云集日本，与日本拳师决一高低。

通过踢拳道的比赛，使人们逐渐了解到了泰拳，日益扩大了泰拳在国际上的影响，对泰拳走向国际起到了推波助澜的作用。目前，在许多国家都开展了泰式拳赛。

4．泰拳与邻近诸国的武技关系密切

泰国的近邻柬埔寨和老挝的拳赛风俗，亦有其悠久的历史，而且在形式上与泰拳完全一样。

在东南亚最早出现的“印度化”国家为吉蔑（高棉）人，早在10世纪时已建立扶南王国，雄视中南半岛。6世纪后，真腊代兴建立了著名的吴哥王朝，其全盛时期的版图兼并囊括了湄南河流域、北达素可泰府地。在吴哥窟神庙的浮雕上，有角力及拳斗活动的记载。

吉蔑人继承了印度文化和宗教，形成其独特的民族风格。泰人进入中南半岛后，文化和艺术的发展，也深受其影响。至今，两国在宗教、舞蹈、建筑等各种艺术方面有着许多相近之处。泰国早期的语文创造，也以吉蔑文为蓝本。

柬埔寨的拳术活动，可追溯到公元1世纪的吴哥王朝时代。其国虽在13世纪遭泰族所灭，南迁至金边，但其文化艺术幸得保存下来。在60年代，首府金边的国家体育馆，每周末均有拳赛，名谓“卜蹴”，意即自由拳击，其方式、技术与泰国相同，并且非常重视伴奏的战乐。

由此推断，柬埔寨、老挝的拳术和泰拳应有共同渊源关系。但因上述两国一直受战乱影响资料交流甚少，难以作进一步的考究。

泰国的另一邻邦缅甸，历来和泰国交往很深。缅甸有其自身的武术体系，称为斌道。斌道有"刚""柔"两式之分。

柔式，主先守后攻，善于侧击闪打及近身锁摔。刚式，又称斌道拳击，即传统的缅甸拳击。其法寓守于攻，擅硬攻直上。

传统的斌道拳赛，是一项极为粗暴和危险的运动。比赛的形式非常原始，全无限制，拳打脚踢，膝撞头触样样可以。故拳赛多以一方拳师被击昏、认输、或不能续战而结束。拳师骨折、重伤、甚至战死擂台，也是司空见惯的事情。

拳师上阵，均徒手赤足，拳腕扎缠布带。每场比赛打四回合，每回合长达45分钟。被击昏的拳师，醒后可继续比赛。在拳赛中有传统的音乐助阵。拳师喜欢纹身，以示威武，在赛前也有向师傅叩拜致敬的习惯。

纵观泰拳和斌道，两者在形式上有着极其相似的一面。但就其本质而言。斌道只是停留在泰拳早期的缠麻式拳赛的形式上，比较野蛮，技术也较凌乱。而现代泰拳已成为一种进攻动作细腻紧凑，防守严密无缝，技术较科学的一门武技。

二、泰拳的基本技术

（一）基本姿势

泰拳手在擂台竞技尚未施展拳脚之前，都必须保持正确的基本格斗姿势，这种基本姿势是一切攻防技术的基础。泰拳称之为"防卫"或"准备"姿势，俗称"拳桩"。

泰拳的基本姿势，是一种身体空位暴露最少，最趋严密科学的搏击姿势。它有益于进攻、防守和反击。是拳手们在攻防前后都必须保持的基本姿势。

基本姿势的构成（以左势为例）

1. 两脚与肩同宽，左脚向前上半步（约15厘米）；右脚脚尖外展，两脚约成90°角。

2. 两手握拳，左拳为先锋拳，举至左眼前方；右拳举至下颌右前方。含胸拔背收腹，下颌尽量内收贴胸，掩护咽喉要害。两肘距离肋部10—15厘米。

3. 上身右转，左肩侧对前方。身体重心平均落于两脚，两脚脚前掌着地支撑，两脚跟微提（离地约5厘米）。同时，两膝轻微弯曲，使身体处于一种弹性状态，轻松灵便。

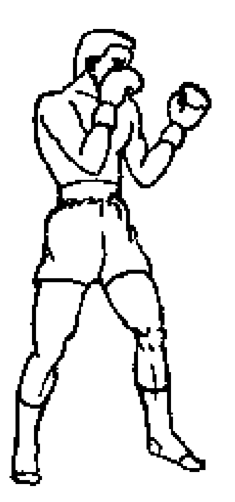


图 5

4．两眼注视对手，视野要包括对手的全身部位。基本姿势见图5所示。

（二）步法

步法在泰拳中古称马步，古代泰拳的马步形式有好几种，但基本上都是遵循着一组三角形线路图进行的，作为发拳踢腿，攻守进退的基础，这就是著名的"三宫步"。现在泰拳的步法，大致上是继承了"三宫步"的形式，但增加了一些配合腿法和反身技术的回旋步法和进击步法，以助技术的充分发挥。

泰拳的步法强调自然和顺，简练有效，进退轻灵迅速，攻守坚实稳固。人体的弱点既要暴露至最低限度，又要不妨碍攻防技术的发挥；同时，保持全身肌肉筋骨处于轻松灵便的运动状态，适应长时间格斗的需要。拳语说"步不快则拳慢，步不稳则拳乱"，步法是进攻和防守技术发挥的关键所在。泰拳手都十分重视步法的练习。

1．基本步法

泰拳的基本步法有前移、后移、左侧移和右侧移四种。

（1）前移步：左脚迅速向前滑一步，右脚随之跟上（图6）。动作完成时保持基本姿势。初学时，可能比较僵硬呆板，得熟练后，两脚移动就会连贯轻松，成为弹跳状态。

（2）后移步：右脚向后滑一步，左脚随之跟退（图7）。要求同前移步。

（3）左侧移步：左脚向左横踏一步，右脚随之紧跟（图8）。

（4）右侧移步：右脚向右横踏一步，左脚随之紧跟（图9）。

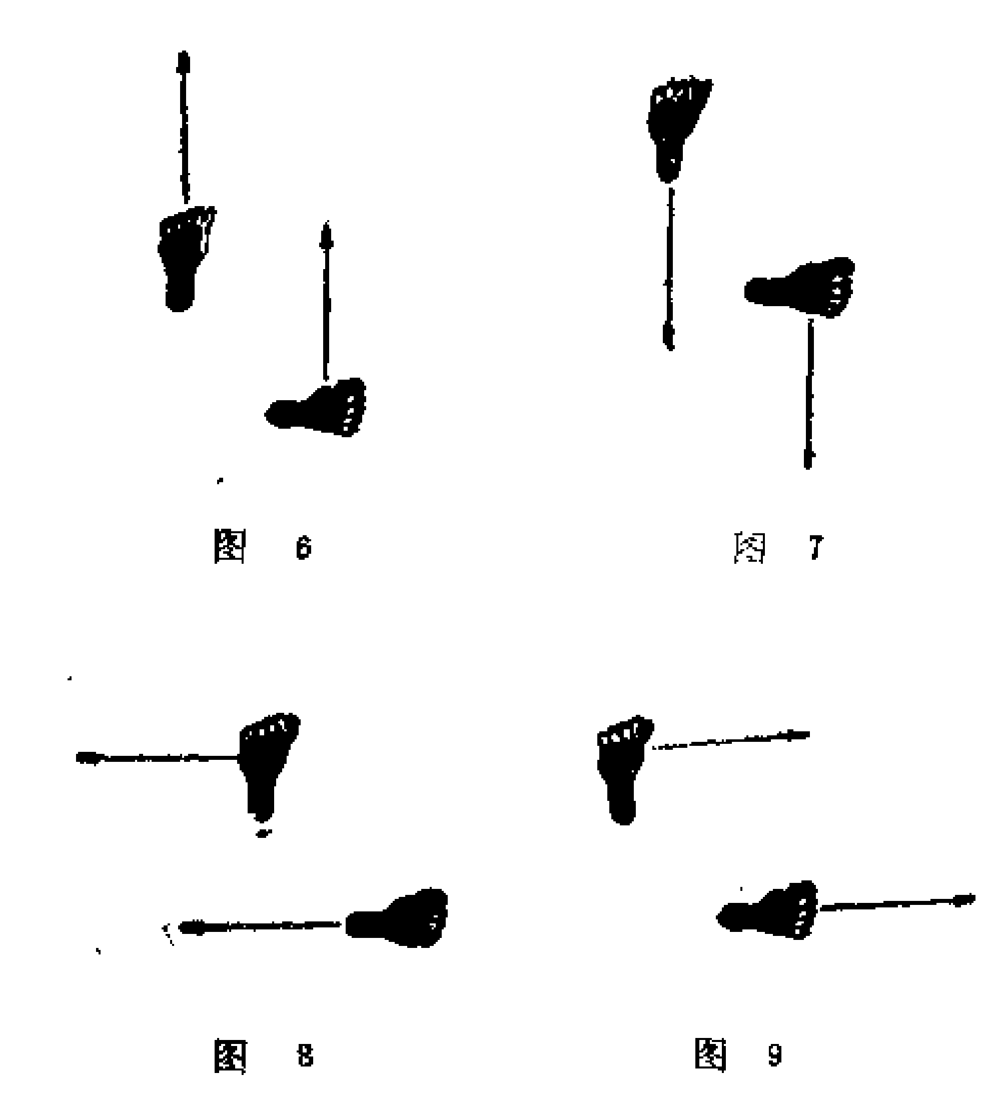


图 6　　图 7

图 8　　图 9

熟练上述四种步法，便可在擂台上进退敏捷，灵活自如。而其它灵活花巧的步法，皆由这四种步法演化而来。应用时可根据实际情况，调整步法的幅度、角度，而形成速进、急退，斜进、斜退等步法。原则上，在做完重复移动后，保持原来的防卫姿势。

2．其它步法

泰拳在技术发展上，特别强调个人的风格特点，拳手们依照适合自己的拳路发展技术，自成一体。在实际格斗的很多情形下，拳手会根据需要使自己的右脚处于锋位，如配合左右连环拳作直线追击，或右脚发空，而左脚即上的瞬间。但一般拳手都能在最快的时间内恢复原来的防卫姿势，

通常用“回步”来完成，即把先锋脚弧线撤回后方。这些追击步法和回旋步法都是由前述四种基本步法演变而来的。因此，无论任何繁复或深奥的步法也只是前述步法的融合与变化，成为单式动作的反复运用，只是运用得巧妙而已。

下面介绍几种擂台上常见的较为复杂的步法。

（1）旋绕步

旋绕步是在格斗时，双方互相观察试探，寻求对手破绽，而或左或右地旋绕，伺机而动的步法（图10）。

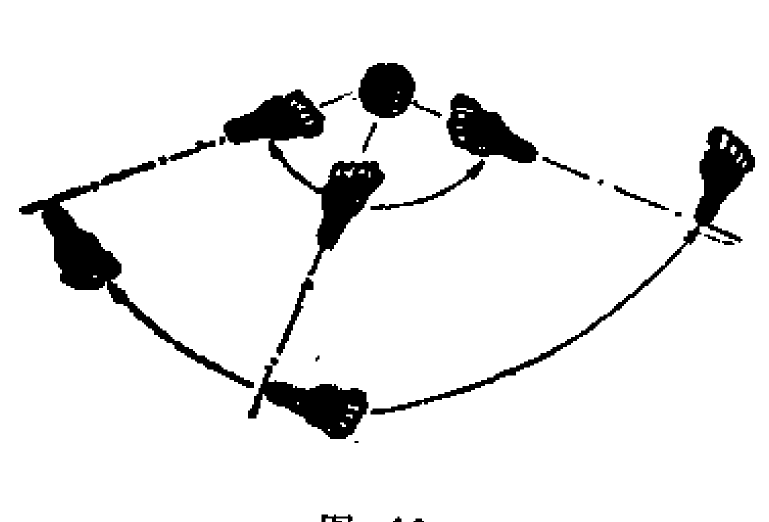


图 10

练习此步法可按照图中的线路重复进行。移动时，双手需保持防卫姿势，一脚移动，一脚跟随，左右环绕，上身姿势不变。

（2）侧移步

侧移步是在对方逼近或出招攻击时，侧移闪躲，避其攻势的步法(图11)。

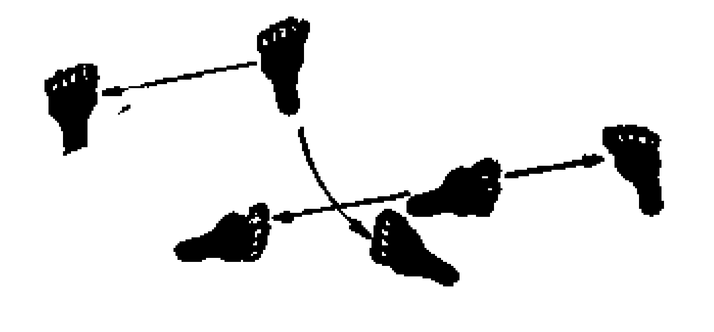


图 11

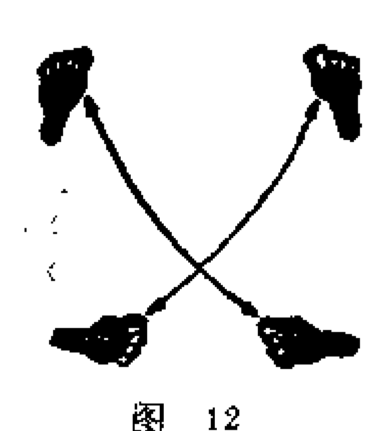
掌握这种步法后，可以轻易避开对方的攻击，而使自身移到对方的侧面，甚至绕其背后，予以还击，是一种非常巧妙的步法。

（3）换步

换步是西洋拳击的一种高深步法，但在泰拳中也十分常

见。

泰拳因其腿法的运用，常常需要变换方向，随时应战，因此，拳技精湛的拳手，常常具有左右两势的本领，随时可以变换姿势，如左势变右势，或右势变左势，这些变势都需用换步来完成。其作用是闪避对手的进攻，同时迅速进行反击。在换步时要迅速灵活，特别要注意身体重心的掌握，保持平衡，以利出拳发腿反击。


图 12

换步见图12所示，图中为左势变为右势，右势变为左势的换步。这一换步法，还可以演变成前进换步或后退换步，这要根据实际情况灵活运用。

（4）转折步

转折步是泰拳步法中一种精巧的步法。身体以一脚为轴转动，改变方向，角度大小可以随意选择，为进攻或防守创造有利条件(图13、14)。

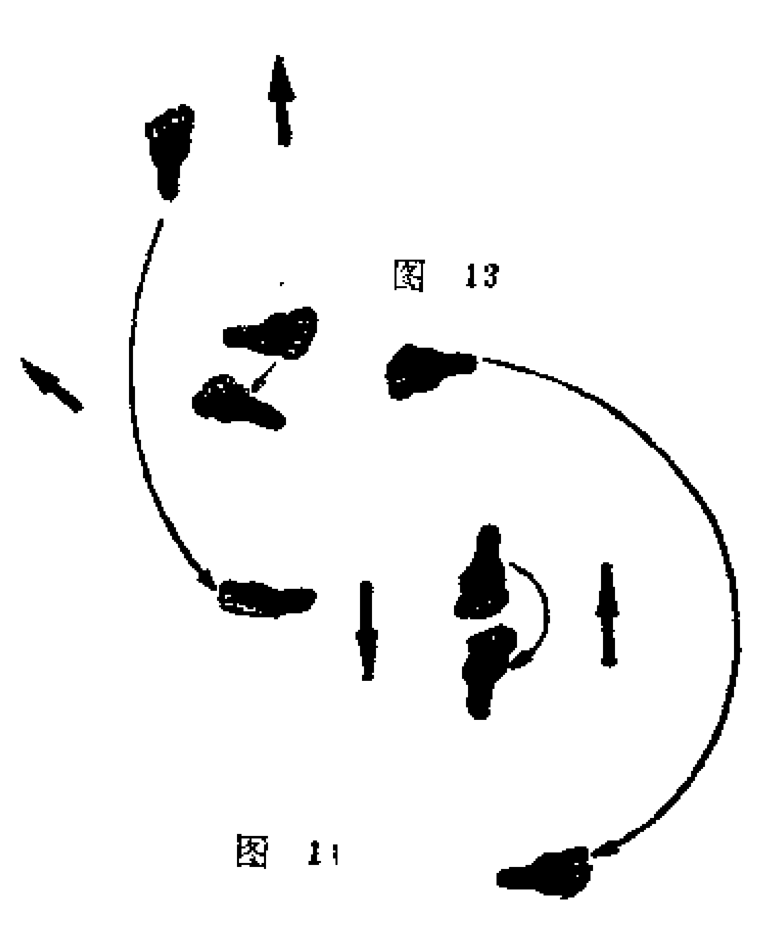

图 13

图 14

转折步运用得当，可以使对方进攻落空而茫然不知所措。进而伺机反击。

（三）拳法

泰拳的拳法基本

上与拳击相同，大致可分为直拳、钩拳、上击拳和摆击拳等等，

拳击只准许用拳击打，故此其拳法比较密集紧凑，力度大，威力强。而泰拳是手足并用的自由搏击，没有拳击那种限制，因此拳法的变化较多，许多拳击中不准使用的拳法，在泰拳中则是随意使用的，例如鼓拳、掌掴、回击拳和后摆拳等拳法。

另外，泰拳除拳法外，主要以腿、肘、膝作为进攻武器，且攻击目标范围包括整个身体，所以在防守时需照顾到全身的各个部位。拳法的滥用，会导致头部和胸腹腰肋等要害部位的空虚，易受对方腿法的袭击。这就促使泰拳的拳法只用于试探、虚掩或反击，往往配合其它技法的使用。这就决定了它远不如拳击那样紧凑快速。泰拳手在运用拳法时，注重简练实用。根据实践的需要，在使用拳法时，其运动方向路线和动作技巧上都有变化。在世界拳击冠军中也不乏泰拳高手，许多拳手可以兼打拳击。

泰拳手用拳时，其要诀为"准、狠"两字，重蛮劲、重凶狠，极具威力。有时，一记重拳往往可以结束一场比赛。根据科学测试，轻量级拳手的拳力约在125至135公斤之间，而沉重级拳手，其出拳力量可达200公斤。

拳法要达到迅猛有力，首先是动作要正确，用劲要得法，时机要准确，这样才能收到实效。拳法的基本要点有四条：

第一，握拳正确

任何拳法，都需有一个正确的握拳方法，才能实施正确的击打技法，否则，就难以集中力量，影响击打效果，甚至会造成手指和腕关节的挫伤。

正确的握法是：四指卷曲握紧，拇指屈指压于食指和中

指的第二指节处。拳的力点在中指、无名指和小指的掌指关节处（图15）。

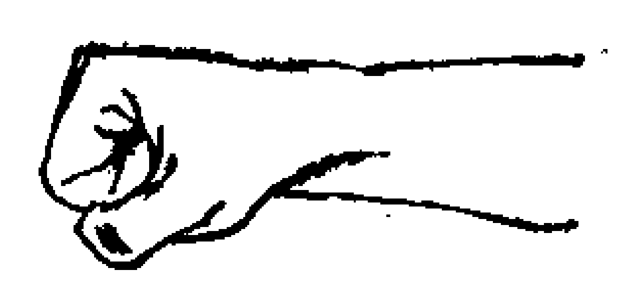


图 15

第二，用力顺达

拳不要长时间地紧握，拳在未发时，应是虚握的。当出拳时，肩臂随之顺劲，至拳将要接触目标的瞬间骤然握紧，集全身的力量于拳面，产生爆发击打力。拳臂长时间的紧张，不仅虚耗了精力，而且造成动作的僵硬和迟钝。

第三，周身协调

出拳的动力是靠腿的蹬伸发力，通过腰、肩、臂将全身的力量汇达于拳，单靠手臂的力量是远远不够的。因此，出拳必须依靠步法的移动推进产生冲力，在最佳的时机和距离内，爆发出拳击打目标。此时所产生的力量最大，往往能将对手击倒。拳法和步法、身体动作协调配合，才能达到最好的击打效果。另外在击打目标瞬间，不应只停于接触目标，而要击透目标，从而产生更大的破坏力。

第四，攻守兼备

在用拳进攻的同时，必须要注意防守，养成一拳出击，另一拳护卫防守的良好习惯。即使是连续的拳法组合进攻，也要注意严防自己的要害部位。

1．基本拳法

（1）左引拳

左引拳是先锋手的引击法，是一种干扰或障碍性的攻击方法。它是泰拳主要的基础拳法。一个优秀的泰拳手都必须掌握左引拳的技术。

左引拳虽然没有决定性的击倒能力，但作为强有力的攻

击前奏，在探试、迷惑对手，令其失去攻击目标能起很好的作用。擅于左引拳的拳手，常常能掌握主动，控制局面，进可攻，退可守，令对手无所适从，失去信心。

一连串快速锐利的左引拳，不仅可以遏止对手的猛烈进攻，而且可为使用肘膝等重创对手的招法寻找空隙，创造击打的条件。

动作方法：

由基本姿势开始，身体向右拧转，左肩前顺，左拳内旋迅速向前冲击，力达拳面。同时右拳提至颌侧，手臂防守中部，以防对手反击（图16、17）。

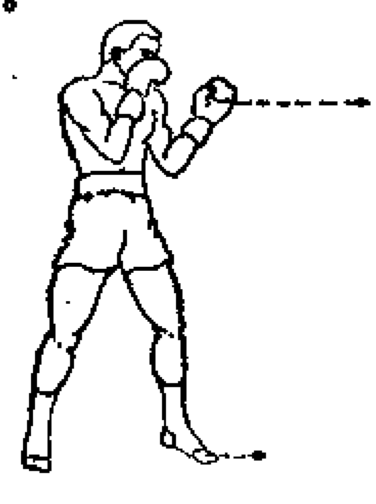
击打目标：

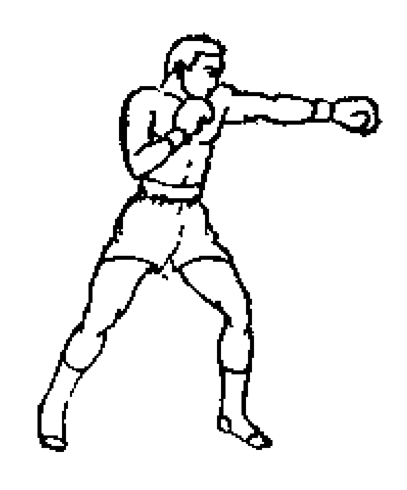
左引拳的攻击目标主要是面部，包括眼、鼻、嘴、下颌等部位。有时，胸肋也被视为击打的目标。锐利的左引拳也可击破对方的眉角、鼻骨等弱处，造成技术击倒对手的效果。

要领：

运用左引拳时要注意步法和距离，出拳必须配合拧腰转肩，身体前趋，以加大冲拳的力量。完成动作后，要立即回收。

开始练习时，可单独练左引拳。待熟练后可进行组合拳的练习。


图 16


图 17

泰拳中最基本的、最重要的组合拳法是以左引拳开路，右直拳击打的左右连环直击法，各为1—2拳。这个组合拳功效大、应用广，被视为泰拳拳法的基础。除此之外，其它的组合拳法有：

左引拳——左钩拳。

左引拳——右上击拳。

左引拳——右钩拳。

（2）右直拳

右拳的直击法与左拳的引击不同，因其处于后方，发拳的距离远，击中目标时的威力很大。但是由于出拳的距离长，路程远，较易被对手察觉而及时闪躲；或因用力过猛而击空，露出空位，甚至失去平衡，给对手以可乘之机。

右直拳是左式拳手的"重拳"，通常威力极大，如果时机掌握得当，往往可以击倒对方，产生极好的效果。使用时，必须要掌握正确的方法，才会发挥作用，否则会事得其反。

动作方法：

由基本姿势开始。身体左转，重心移至左脚上；右腿蹬地使身体前倾，右肩顺送，右臂、右拳内旋前冲，力达拳面。同时，下颌微收，左拳保持防守姿势（图18、19）。

击打目标：

右直拳的击打目标主要是面部、下颌、心窝和腹部。

要领：

使用右直拳时应特别注意拧腰转肩；在拳接触目标时，是腿腰肩拳要协同发力，一气呵成。

泰拳中所谓的逆击拳，就是在对手用左拳直击时，以右直拳从其臂上击打对手的交叉击拳法。要求右直拳在发拳时，先提拳臂至肩或更高的位置，然后打出。拳的运动路线

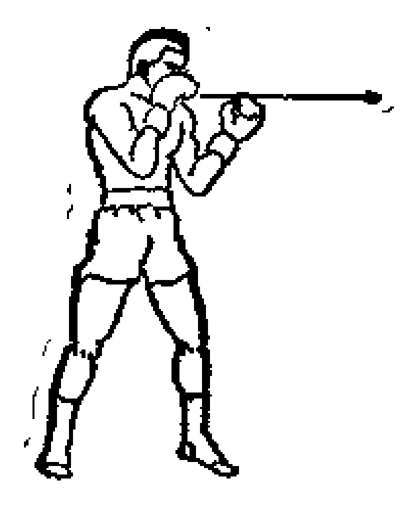




图 18

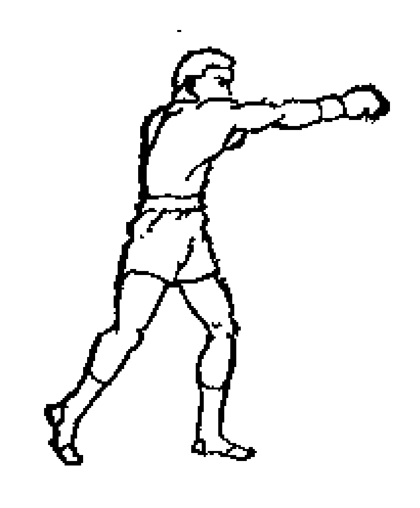


图 19

呈斜下砸击轨迹，这样可以有效瓦解对手的左拳攻击或突然反击。

（3）钩拳

钩拳分为左钩拳和右钩拳。左钩拳是基本拳法中难度最大的一种，但熟练掌握其技术后，有很强的攻击力。

钩拳的技术比较难掌握，长距离的钩拳，虽然容易发挥力量，但空当太大，易于落空；而近距离的钩拳角度狭小，距离短，又不易发挥，因此必须反复练习。经过刻苦的磨练，才会真正掌握，做到运用自如。

动作方法：

由基本姿势开始，左脚蹬地，上体向右疾转，利用腰部突然转动的力量带动左臂挥摆；随着摆臂，肘关节上抬至肩同高，拳自外向里成小孤形斜线击打目标。手腕内屈，使拳心转向自己，拳和手臂形如钩状。随着转体、出拳，身体重心移至右脚上，上体略向前倾；同时，右臂屈肘，右拳收至下颌处，保护面部和肋部（图20、21）。

击打目标：

钩拳的击打目标，主要是对方头部的两侧要害部位，包

括太阳穴、颈动脉处及腰肋或心窝等部位。

要领：

做近距离的钩拳时，要求手肘与身体的夹角要小，肘不宜上翘，拳眼朝上，使拳面接触目标。击中目标的瞬间，要收腹含胸，闭气。待动作熟练后，重心可以随意移动，进行不同距离和不同角度的钩拳练习，如平钩、下压、斜角式钩拳等等。



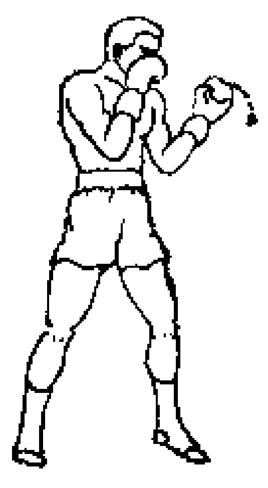


图 20

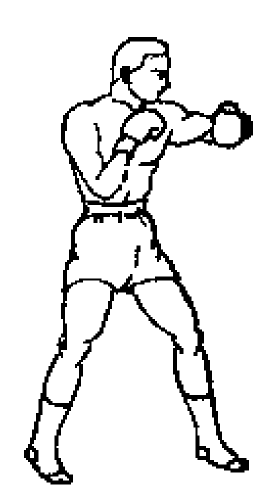


图 21

右钩拳因其击打距离较远，可以从各个角度击打对手。一般讲，右钩拳的手臂屈度较大，击打的范围也大，运用时不像左钩拳那样受局限。其发力的要求和左钩拳基本相同。重心要移至左脚上，拳要握紧，拧腰转肩催力，力达于拳面击打目标。

（4）上击拳

上击拳是一种近距离的进攻拳法，泰语原称为“勿萃”或“勿摁”。而西洋拳击则称为“上击”，这一词的译音被引用于泰拳术语中，名“欧巴吉”。

这种自下而上的突然进攻拳法，专门击打对方的颌部或心窝等要害部位。使用正确，便可一击就打倒对手，为泰拳

的凶险招法。但使用时，必须与对手贴近，且要俯身出拳，因此也增加了自身的危险性。

动作方法：

由基本姿势开始，用前移步向目标移动，身体向前侧倾，微偏右方；同时，右拳下降5至8厘米，收拳贴近身体，然后再向上迅速出拳，由下向上成弧线击打对方的下颌（图22、23）。

击打目标：

上击拳的击打目标主要是下颌和心窝等要害部位。

要领：

击打时要突然迅猛。肘关节相对固定，拧腰转髋，以增加冲击力量，使上击拳更为有效。

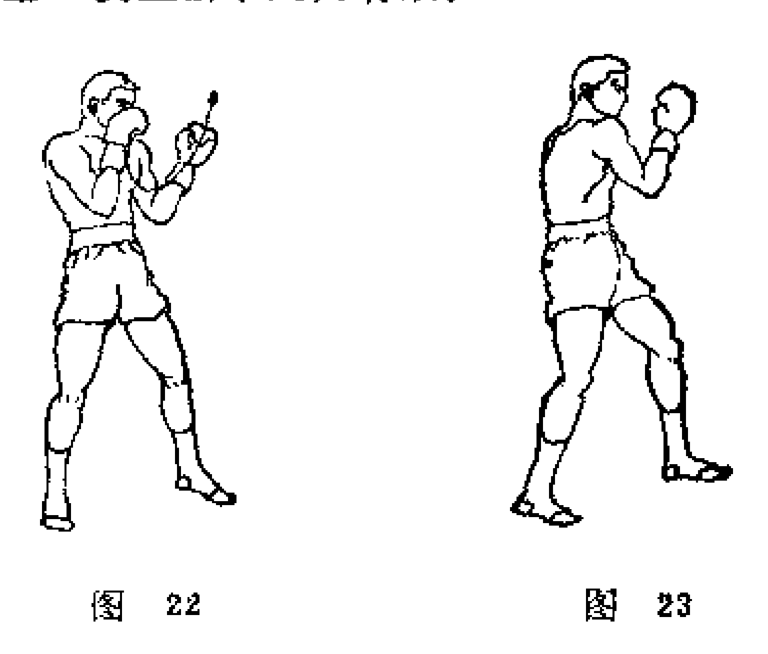


图 22　　图 23

左上击拳的方法与右拳相同。唯出拳前要向左侧倾斜。

上击拳因其本身的危险性大，所以不宜滥用。在对手两侧防守严密，而中线空虚，或因体力不支时，最适宜使用上击拳，且效果甚佳。

在泰拳的近身战时，上击拳又是险中求胜的招法。是抵

消"箍颈冲膝"的有效打法。当对手箍颈施以膝法时，可用上击拳猛力击打其腰肋部位，出拳的节奏要快，密度要大，以挫败对手的攻势，同时要设法挣脱对手的牵制。如果对手因中部受到重击，造成软弱无力时，便可立即用上击拳直撞其心窝或下颌，就有可能获得击倒对手的效果。

（5）摆拳

摆拳是泰拳从西洋拳击中借用过来的术语。摆拳因其大弧线的运动路线，易被对手察觉，而易受到直击拳法的阻击，或用闪躲防守避之；而且摆拳一旦落空，很容易造成身体的暴露。所以，许多泰拳高手都十分慎用摆拳。通常只是在对手疲劳，动作迟钝的情况下，采用摆拳重击对手，使其丧失搏斗能力。或是在交战时，在对手没有反应时，出其不意地用摆拳击打对手。

动作方法：

由基本姿势开始，身体右转，左拳由左肩向右前方沿弧线摆出，出拳后左臂微屈，手腕内旋，用拳面或拳背击打目标；同时，右臂做好防守姿势（图24、25）。

击打目标：

摆拳的击打目标主要是太阳穴、颈部两侧或腹部。

要领：

使用摆拳时要拧腰合肩。在接触目标的瞬间，肩、臂和腕关节突然紧张，力贯整个肩臂。完成动作后要迅速收拳。

在击打对手的太阳穴时，为了迷惑对手，出拳前身体要稍下降，重心移至后脚上，然后突然向前冲刺或前跃进行击打。

右摆拳的动作方法和要求与左摆拳相同，唯方向相反。右摆拳时，要利用后腿的蹬地，借助拧腰转体的爆发力，带

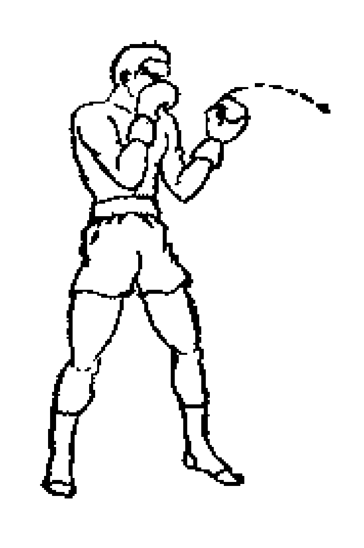




图 24

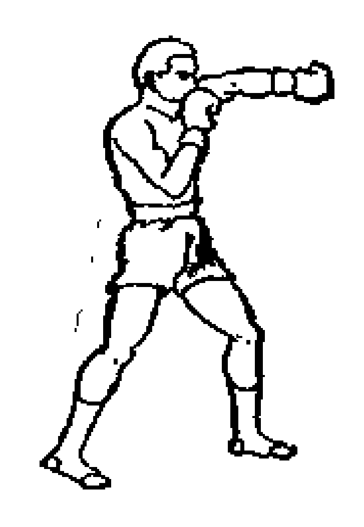


图 25

动右臂的挥摆；随着出拳使身体重心移至前脚，以加大摆动速度和出拳力量。

2．其它拳法

泰拳是一种可自由发挥的搏击术，拳手常常可以随机应变，使用各种非正规的拳法。因此，除了基本的直击、钩击、上击和摆击这四种拳法外，尚有许多特殊的拳法，以利在实战中配合使用。

技艺精湛，经验老练的技术型拳手，都有许多拳法。它们往往使对手茫然失措，取得出其不意的效果。但拳艺不精或防守不严的拳手，则不宜采用。特殊的拳法较多见的有如下诸种。

（1）撑拳

撑拳多用以先锋拳撩逼或撑拒对方，随后用后手拳猛击其要害。是一种挑衅、干扰兼防守的拳法（图26）。

（2）掩手

掩手常常用来掩压对手的面部，遮掩其视线，堵闭其嘴鼻造成呼吸困难。这种拳法在近身格斗时比较有用，是赖以脱身的手段。掩手也称“拴鼻拳”（图27）。

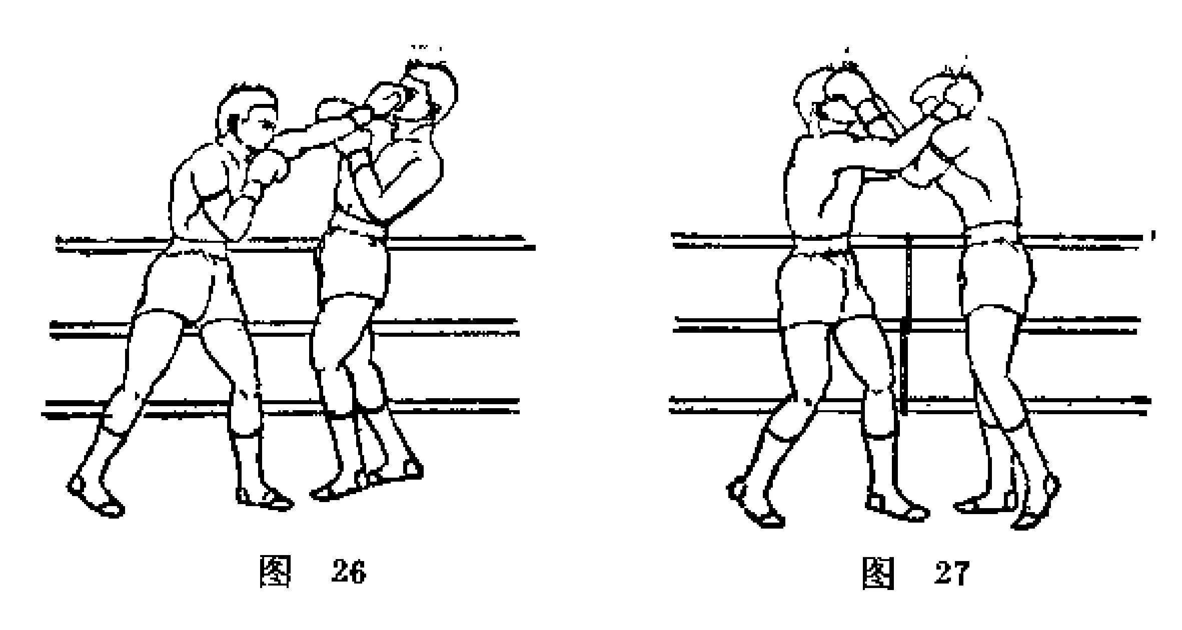


图 26　　　　图 27

（3）搁拳

搁拳实际是一种拳掌共用的手法，即手由外向内拍击，力点在掌根。当对手快速逼近，已经难以出拳时，可侧身迎上，用掌根连续搁打其面部。搁拳虽然力度不大，但如果动作快速，也可以使对手头昏目眩（图28）。

（4）回手拳

回手拳是被西洋拳击称为"轴击"的违例手法。其方法是，当出拳落空后，对手逼近时，用落空的拳迅速反手回击，借拧腰转体的力量，用拳背或前臂弹击对手的面部、颈侧等要害部位（图29）。

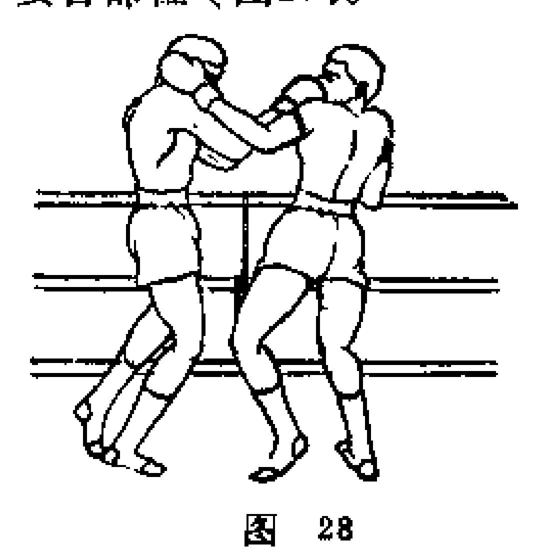


图 28

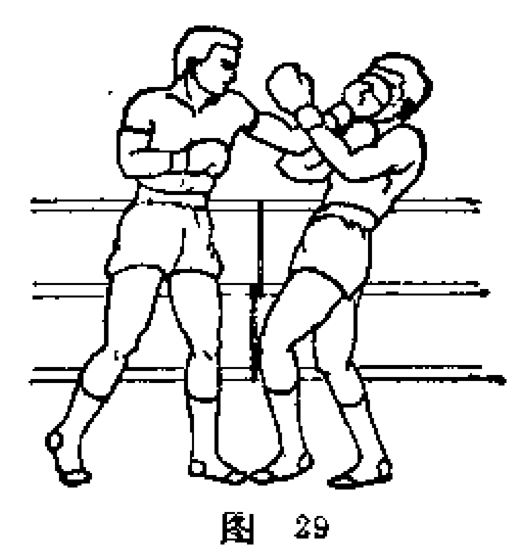


图 29

（5）转身摆拳

转身摆拳通常是在一拳击空时，借助转体的旋转力量，用另一臂的拳背或前臂反扫对手的头部（图30）。

此法动作幅度大，运动路线长，力度很大。如动作做得突然隐蔽，常常令对手反应不及而被击倒。但因其摆幅很大，又是背向，决不能随意使用，如被对手抓住机会，施以反击，后果是十分严重的。

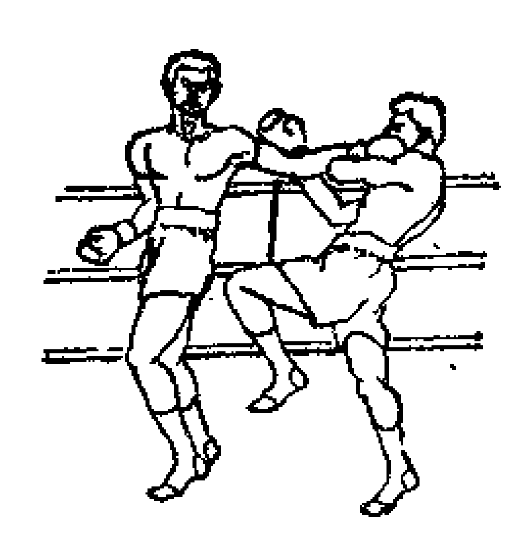


图 30

泰拳的拳法除上述诸种外，还有一些少见的两拳同时击打的方法，包括直冲、摆击、上击等。另外还有跃起前扑的攻击拳法。总之，泰拳的拳法，都是根据实战需要灵活多变，自由发挥，在准、猛、灵上下功夫。

3. 连环拳法

泰拳在实际运用拳法时，往往是几拳连发，形成各种连环打法。下面是几种常见的连环拳法。

（1）1—2连击法

这是泰拳中最基本的连续拳法，一般是先打先锋拳，随之出后手拳。以直击为多，威力很大。

（2）后手拳连击法

此法与1—2连击相似，只是用先锋拳作撑拒或干扰，用后手拳连击对手的空虚部位，可用直拳、钩拳或上击拳。

（3）连续直击法

此法是左右拳连续作直线的强攻，每次出拳少者两拳，

多者可达十几拳。如果战术运用得好，效果很佳。

（4）组合拳法

组合拳是由数个不同的拳法组成。因其方法多变，在实战中应用最广，效果也最好。如1—2连击接左钩拳，连环钩拳接上击拳，左引拳接左钩拳等等。组合拳快速密集，常使对手难以招架。

（四）腿法

泰拳以其腿法驰名天下，泰拳手无一不精于腿法。腿法成为泰拳最主要的攻击手段。论及泰拳，可谓无人不知其腿法的快捷凶狠。

泰拳手重用腿法，其原因是腿比手长，且力度大，效果好，经过严格的训练，可以成为最佳的武器。在泰拳的比赛中，拳手们常常表现出腿坚硬如铁，柔软像鞭，灵活似手，令人叹为观止。这正是泰拳手刻苦磨练的结果。

昔日的泰拳手练腿常以香蕉树为目标，围绕树干一阵猛踢。而今天泰拳训练日趋科学化，以踢砂袋为主。几乎每天都要按规定进行踢击砂袋的练习，长期不懈。

用腿技巧，贵在灵活，一招落空往往会使自己陷于险境。因此，泰拳手发腿的同时，必须提臂举拳保护自己的头部，以防被对手反击造成伤害。拳语说“十腿九凶”，即脚若被抄抱，便会陷于险境。然而在实际格斗中并非如此，泰拳手平日所死练活用的制腿法不下十招八式，但在擂台上想要抄抱对手的踢腿，都是十分困难的。精于腿法的拳手用腿时，常常真真假假，虚虚实实，时左时右，忽高忽低，一横一直。更有用先锋腿诱敌抄抱，使其暴露头部等要害，而后迅速前倾，用右直拳或右飞膝击打对方的面部。再者，泰拳手

的腿大都沉重有力，大有“无坚不摧”之势，因此即使对手硬性格挡，也往往会使手臂震痛或造成损伤。如“脚王”亚披勒，就曾以其奇重的左脚将著名拳手颂蓬的手臂踢断。

泰拳的腿法刁钻凶险，变化多端，内容非常丰富，但其基本腿法可分为两大类：①踢技，泰语音“笛”。②蹬技，泰语音“贴”。

泰拳用腿的原理是，用先锋腿施以探扰或阻截对方的蹬技作为前奏；用后方腿按弧形路线迅猛扫踢对手的要害。因此“蹬击”和“扫踢”两类腿法，经过长期的擂台实践，便成为泰拳中最基本的腿法，应用很广。

1．踢腿

踢腿即横扫腿，是一种弧形运动路线的腿法。出腿角度较小，基本上是以45°角斜线出击。但实战情况是多变的，需要因时制宜，随机变化角度，如用横砸，甚至由上向下劈砸。

在泰拳史上，以踢法称霸拳坛的，近代有塞猜，彝猜，亚披勒。三人的腿法各有千秋，塞猜的踢法节奏好，彝猜的踢法力度大，亚披勒的踢法则凶狠，冠绝一时。

踢腿按其攻击目标可分为3种。①高踢法：攻击对方的颈部、耳根、太阳穴和面部。被击中者多立即昏倒，甚至丧命。②中踢法：攻击对方的腰肋、胃腹和肾脏。中腿者会有五脏翻滚的感觉，伤者当场会吐血昏死。③下踢法：攻击对方的下盘，破坏其平衡，阻止攻势或使对手因腿部受击而肌肉痉挛，失去战斗力。

踢腿的接触部位，为脚背至胫部之间的部分（俗称毛胫），而不用脚趾。因为腿击力量比拳的力量要重得多，如以足趾为力点接触目标，当遇到对手用肘膝破腿时，极易被

伤。而用脚背和胫部为接触点，不仅能发挥击打的威力，又能避免受伤。

因踢腿（横扫腿）力度大，又可连续不断地出腿。动作的收效，力度的大小，身体的平衡都较易控制。所以，它最适合擂台格斗的需要，使用率也最高。

（1）高踢

高踢法是泰拳中极具威力的一种腿法，精于高腿技法的拳手常用脚背或胫部扫踢对手的头部或颈部（图31)。对方稍有不慎便会受击而昏倒，具有立竿见影的神效。在泰拳擂台上这种情形是屡见不鲜的。

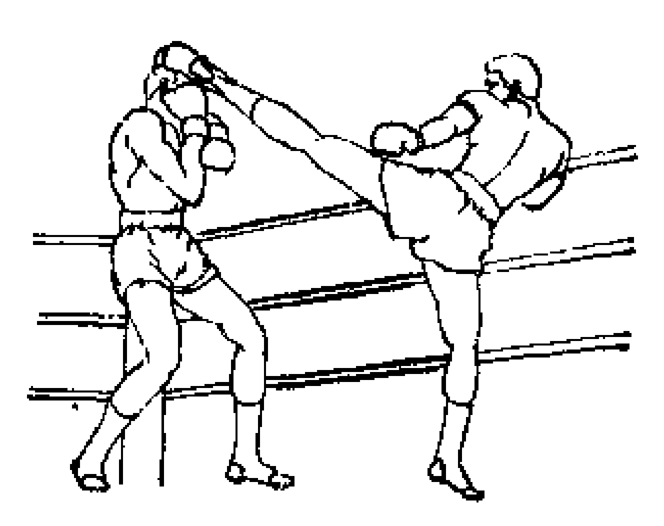


图 31

由于高踢的威胁极大，故此拳手对此招的防范也甚为严密，想要一下得手，并非易事。因此，需配合战术计谋才能奏效。通常采用的战术方法有以下几种：

①突袭。在迎阻对方进攻时，看准对方的上路破绽，突然发出高腿扫踢，甚至腾空扫腿，可收到先声夺人的效果。

②强攻。先向对手的格挡手臂猛踢，使其手臂肌肉因疼痛或受伤而抬不起手来，继而用高腿扫踢对手的头颈部位。

③虚实。先用低扫腿扫击对手的下盘，引对手用两拳下降来迎格扫腿，而疏忽了上面的防守时，突然施以高踢扫击。

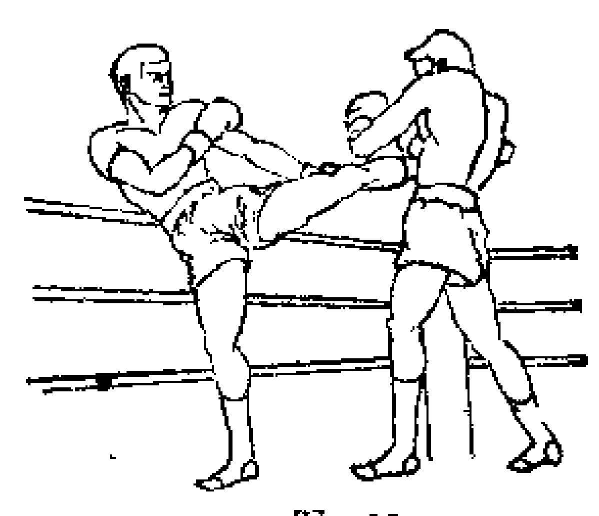
④连击。先用组合拳连续击打，引对手的两拳前移防守后，迅速发腿高扫，踢击太阳穴或颈动脉处。

上述几种战术的目的，都是要设法引开对手的上路防卫，露出空位，而乘机攻击。

在泰拳史上，各个时期都有擅长高腿而称雄拳坛的。以高踢获胜的著名战例如下：1921年，中泰拳师比武，乃央在第一局就以左腿高踢，踢晕中国拳师。1955年，中量级冠军巴育遭对手沛华的左腿踢倒而败北。1972年，日本美裔踢拳道高手雷蒙·艾特拉在第四局中被泰将嵩杰的左腿踢中颈部而昏倒。1977年，日本踢拳王猜狩征泰，与泰将乃佛决战，第一局就被乃佛的左腿击中而遭惨败。

（2）中踢

即攻击身体中部的横扫腿。多在对手出拳或击空时，乘虚而入，踢其腰肋（图32）。中踢的威力，来自拧腰转身，使腿随转体之势，迅速出击，倾力冲向目标，集身体的全部力量于击打点上。


图 32

运用重踢对方中部，使其跌倒的实例很多。出色的有以下几例：①威拉塞踢倒郭沙曼，是趁对手发右拳之际，出左腿踢其肋侧而成功的。②亚披勒用连环左飞踢，击倒名将黎威及蒙沙旺，其击打的目标是胃腹和心窝处。③巧碰踢倒奋特，是用连环右腿踢中对手的肋部而将其击倒。

（3）低踢

低踢即下盘扫踢法（图33），俗称“扫堂腿”。根据攻击部位，有“内侧”、“外侧”之分。低踢的目的在于打击对手的

腿部肌肉，乃至关节要害等处。肌肉遭受连续的击打，易造成疼痛或痉挛，从而因两腿发软而失去格斗能力。

运用低扫腿，还可以破解对手的腿法，破坏其身体平衡，牵制其步法，使其的腿法大失水准，而失去用腿的信心。

下盘的扫踢法，因实战的情况不同，其击打目标也不同。常见的有以下几种形式：

①扫击对手前脚的内、外侧。

②扫击对手后脚的内、外侧。

③扫击对手大腿的内侧。

④扫击对手大腿的后侧。

⑤在对手踢腿时，切进扫击其支撑腿。

⑥在对手踢腿落空下落时，扫击其下落腿。

低扫腿的使用技巧，主要是要扫击对手的重心脚（支撑腿）使其失去平衡。

擅长低扫腿的拳手，常先用手法虚晃对手的面部，分散其注意力后，再低扫对手的下盘，使其上下不能兼顾。这类手法有虚拳、按掌、推阻等等。另外也有拳手采用集中力量攻击，连续扫击对手的胫部，直至对手因腿力不支而影响技术的发挥。

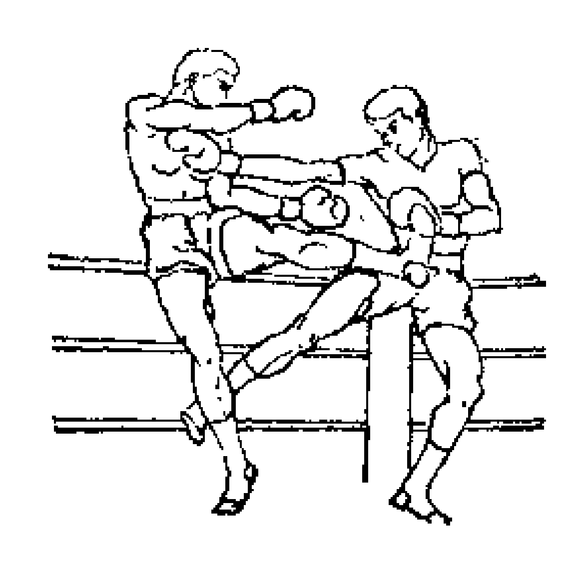


图 33

用低扫腿获胜的战例，最著名的是前泰拳王亚披勒和彝猜的比赛。亚披勒在胜券在握的情况下，被彝猜一记低扫踢中左腿，膝关节受伤而丧失战斗力，前功尽弃，饮恨擂台。

（4）踢腿的练习方法

①以左腿为例。面对砂袋，保持一臂的距离，做好基本姿势（图34）。②右脚向前移步，重心移至右脚，左脚蓄劲由屈到伸向砂袋作弧线扫踢，在左腿接近目标时，小腿加速发力，冲击砂袋。同时，右脚随身体右转而迅速向右碾转。右臂屈肘，右拳护于头部（图35）。

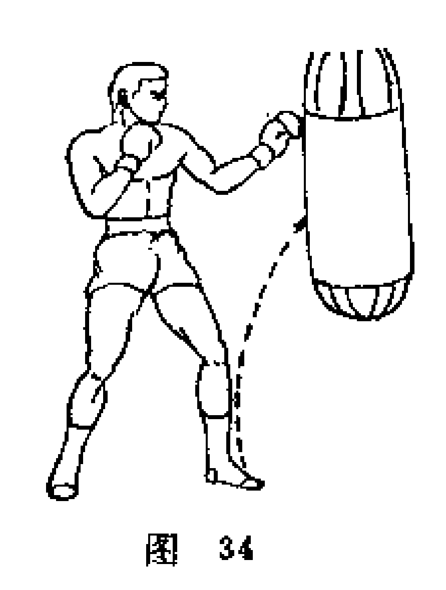


图 34

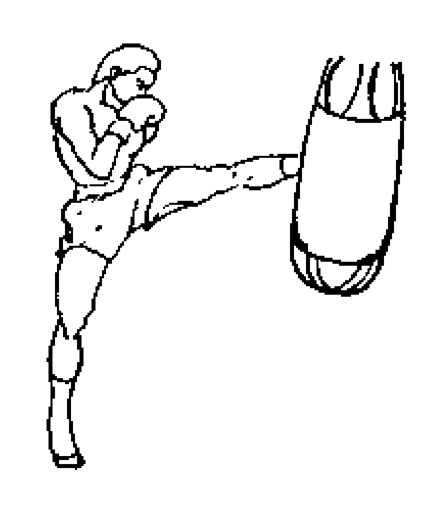


图 35

要点：①出腿前，要含胸收腹，不可僵直或下俯。扫腿时，要以右脚和身体的拧转，配合左腿的发力，力点准确。②踢中目标后借反弹的力量将腿收回，保持基本姿势。

右腿扫踢的方法和要求与左腿基本相同，但右腿在后，其运动路线比左腿长，因此更易加速发力。练习时只要左脚外展、身体左转，即可发腿扫击（图36）。

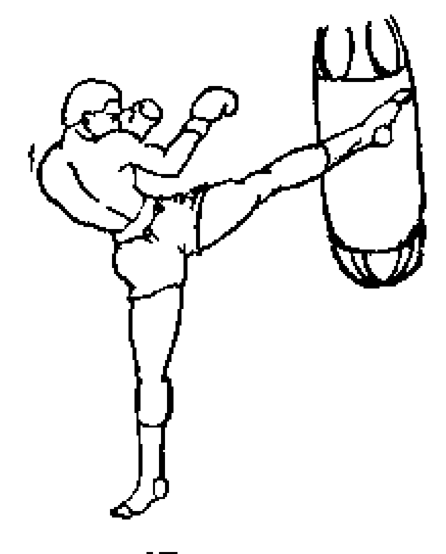


图 36

2. 蹬腿

蹬腿是泰拳的主要腿法之一。泰语称之为“贴”，是一种直线的蹬击腿法。

蹬腿的用途十分广泛，可攻可守，可上可下。全面施展，非常灵活。且方法很多，可根据不同的场合，采用不同形式和战术的蹬腿。在战术运用上，以攻击对手的中部最为有效，不仅可以阻止对方的强攻，而且可以消弱对手的攻击力。为此泰拳手常以蹬腿来破解各种拳法、踢法和膝法，破坏对方的进攻，然后伺机反击，争取主动。

蹬腿的方法：

支撑腿站立，另一腿提膝然后由屈到伸向前蹬击。左蹬腿时，身体略右转送髋；右蹬腿时，则相反(图37)。

蹬腿的使用部位通常有：脚尖（点踩），脚掌（推撑），脚底（踩踏）和脚跟（蹬踹）。

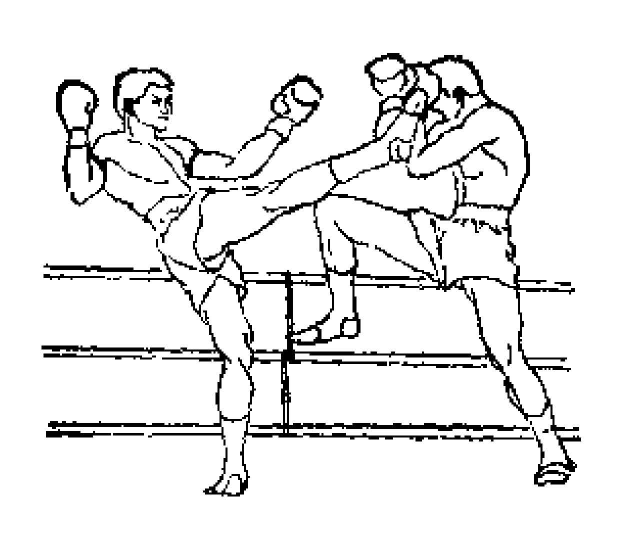


图 37

击打的目标：主要是面部、喉部、胸腹、大腿内侧和膝关节等部位。

蹬腿的基本要点是步活、身稳、发力迅猛，两手护身。在练习时，先以腰高水平为准，开合收放灵活自然。待熟练掌握后，再做下路或上路的蹬腿练习。

蹬腿的形式，最基本的有探蹬、阻蹬、侧踹、反蹬等。

（1）探蹬

探蹬是格斗时先用脚尖蹬踏以作试探，是发动攻击的前奏和诱敌的方法(图38)。例如：用脚尖或脚掌蹬踹对手的小腹、腿根或胫部，测其反应，试探其意图，然后发动攻击。也可用脚的内侧或外缘踩膝。

在上路的探蹬中，最有名的一招是“踏面”。在对手冲

近欲发动攻击时，看准时机，提腿用脚底直蹬对方的面部。这不仅可以阻止对手的攻势，更主要的是"踏面"具有一种"挑衅"和"侮辱"的作用。当一名拳手被对方的脚底抹面，会有一种难以忍受的"羞辱感"，而被激怒失去理智，从而不能保持清醒的头脑，必定方寸大乱。此时，正是乘机进攻的好时机。探蹬虽然威力不大，但它具有战略意义，运用得当，可以收到事半功倍的效果。

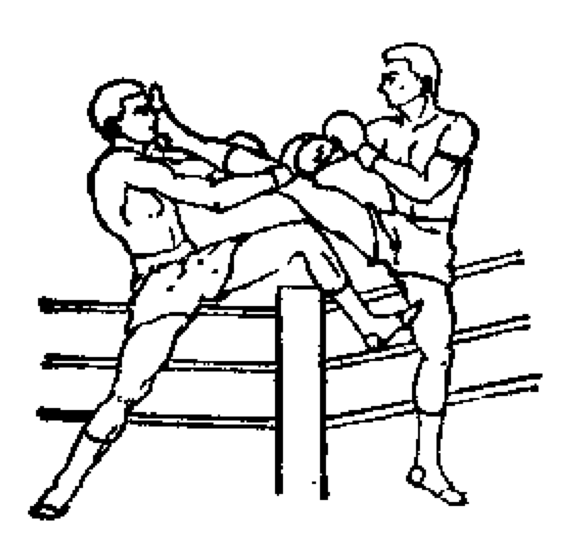


图 38

（2）阻蹬

阻蹬是阻截对手进攻的一种蹬腿法(图39)。当遇对方企图近身用拳膝进攻时，可举腿蹬踹其胸腹或肋部。当对方欲用腿法时，在其尚未起腿前，抢先用蹬腿踹其腿根或腰部，使其完不成动作而失去平衡，甚至跌倒。

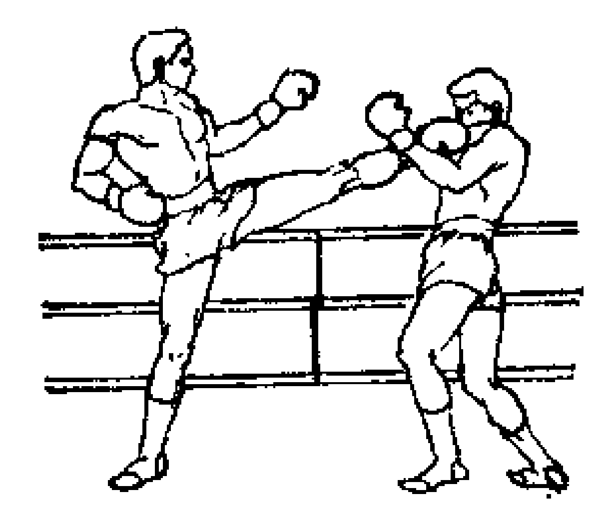


图 39

使用阻蹬，要求眼捷腿快，以快打慢，同时，击打的目标要准确，封阻对方的进攻。

（3）封蹬

封蹬纯属防守性的蹬腿法，多在近距离缠打时，用脚底蹬撑对手的腹胃，而拉开双方的距离，也可在对方近距离用

膝攻时，提腿用脚底蹬踏对手的腰部或腿根，而破解膝击（图40）。

（4）反蹬

反蹬是在对手举腿高扫时，迅速近身切入，用脚底蹬其大腿内侧、膝关节或直接蹬踏面部的一种蹬腿法（图41）。

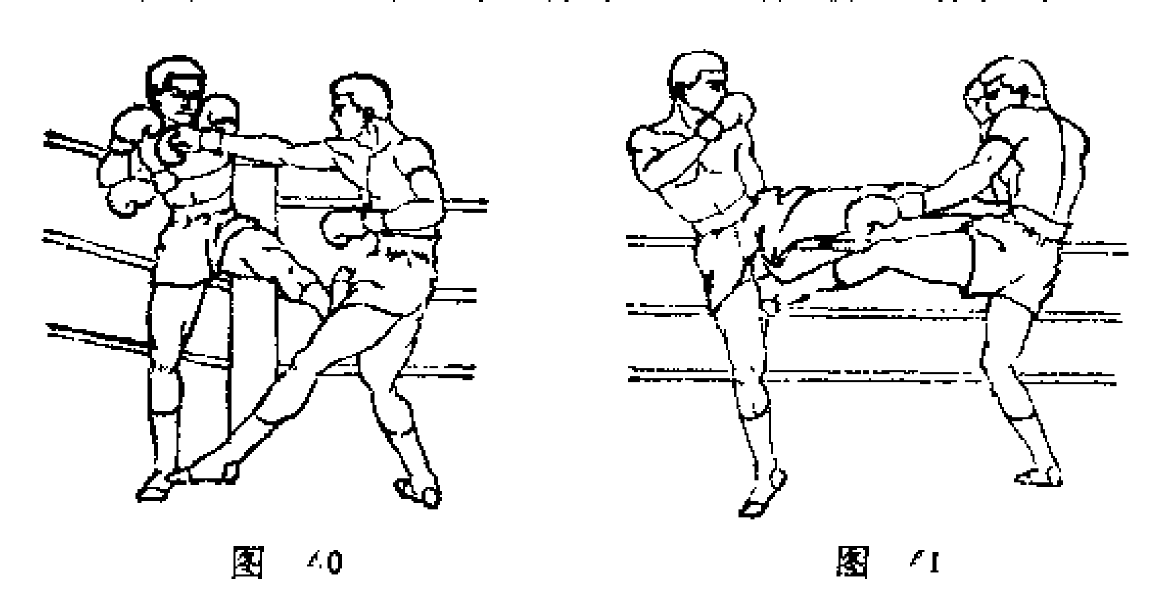


图 40　　图 41

反蹬可谓是以直打横、以腿破腿的招法。使用时，要快速有力，待对手施以高扫时，即拆脚蹬。

（5）猛蹬（侧踹）

猛蹬是全力蹬击对手的蹬腿法。使用时，身体略侧转，充分送髋，发力迅猛。其攻击目标通常是心窝、胸部。击打目标时，常伴有腿内旋的动作，使脚掌横向（图42）。

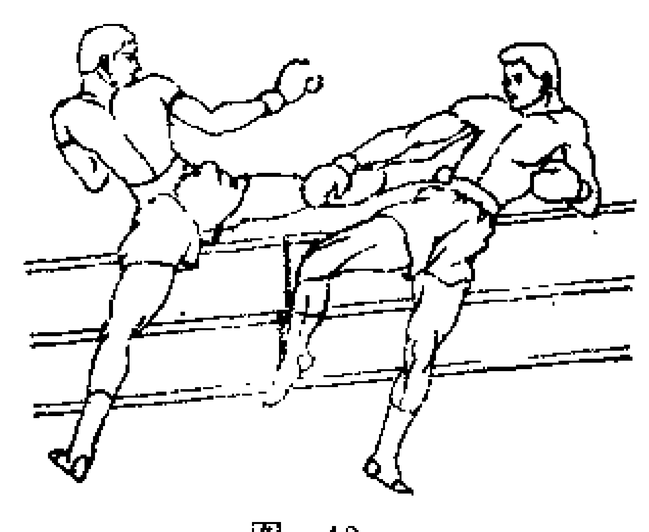


图 42

猛蹬腿运用娴熟，常常可以将对手踹倒，力度很大。但要注意完成动作后要立即回收，以免被对手抄抱或伺机反击。

(6) 冲蹬

冲蹬是运用步法纵身前跃，在空中举腿猛蹬对手胸腹的一种腾空蹬腿法(图43)。

冲蹬因其动作幅度大，运动路线长，前冲力量极大。对方如猝防不及，必被击倒无疑。

在泰拳中擅用冲蹬的拳手，常常凌空而起双脚齐发或连环蹬踹，攻击对方的腹部。但运用时，必须掌握时机和分辨对手的情况。对于经验丰富的拳手，此招收效不大，常被对方闪过而反遭回击。

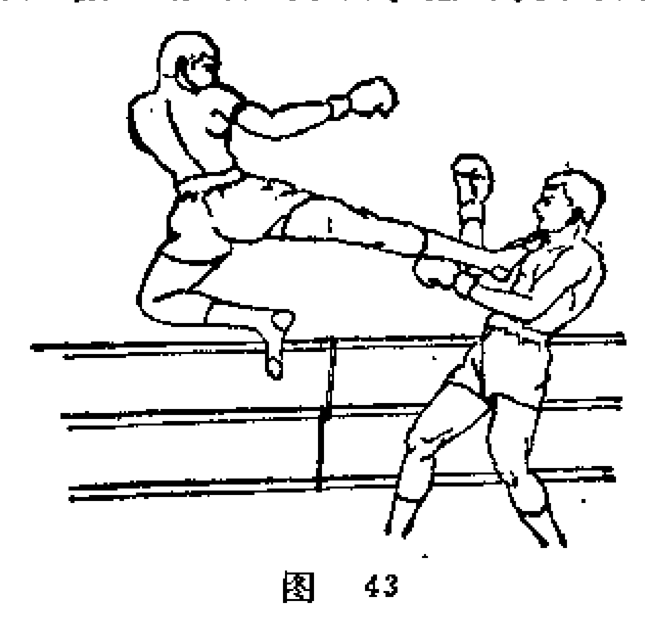


图 43

冲蹬时，要求在空中保持身体的平衡，落地站稳。在蹬空后一定要根据对手的闪躲方向，落地后立即继续出腿进攻或做好防守的准备。

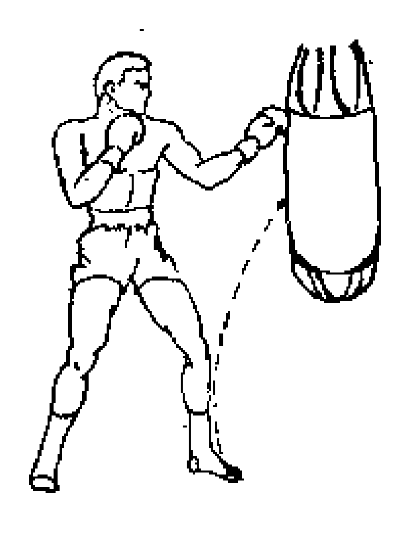
(7) 蹬腿的练习方法

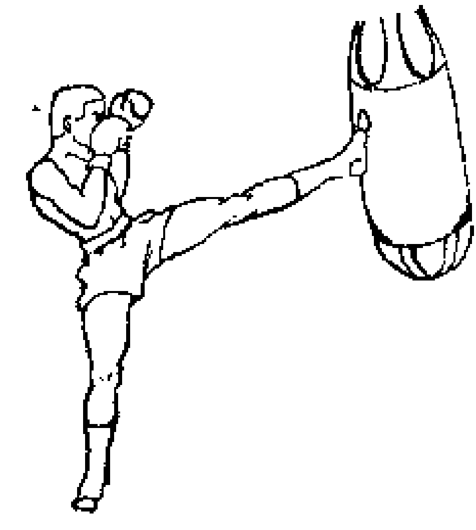
以左腿为例。①面对砂袋，保持一臂的距离，做好基本姿势(图44)，②右腿支撑，左腿屈膝上提，膝高贴身体或肩胸，然后由屈到伸用脚底蹬击目标。同时，拧腰送髋，右脚掌向外碾转；两拳做好防守姿势(图45)。

要点：

①提腿的高度要根据目标的距离而定，作远距离蹬腿时，要拧腰侧身送髋。

②击中目标后要立即收回。初习时，可先提膝而后蹬伸。待熟练后，提膝和蹬伸要连贯一致，一气呵成，迅猛有力。


图 44

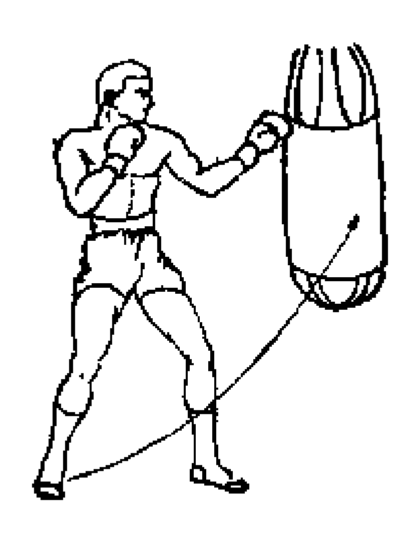

图 45

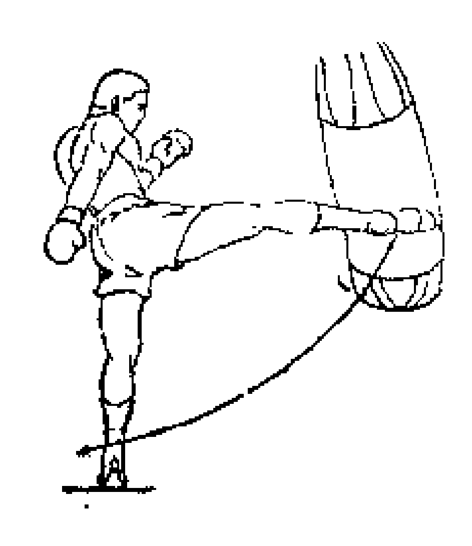
3．其它腿法

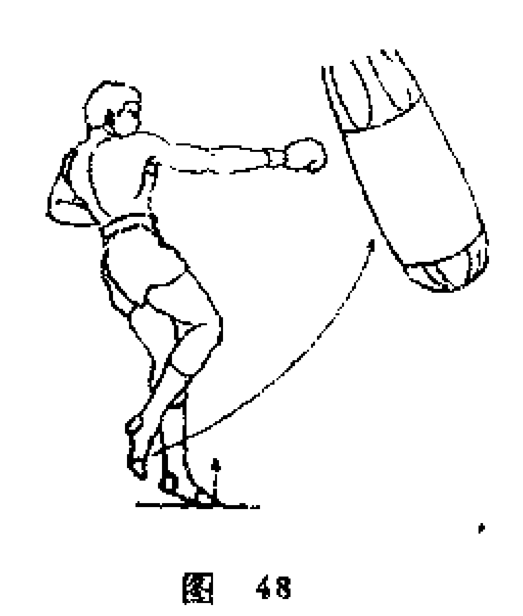
泰拳在用腿的方法上，可谓多姿多彩，花样繁多。除上述"踢腿"和"蹬腿"外，还有许多奇异腿法。这是泰拳手们在长期的擂台生涯中创造并经过不断的提炼所形成的。它们各具特色，实用有效。

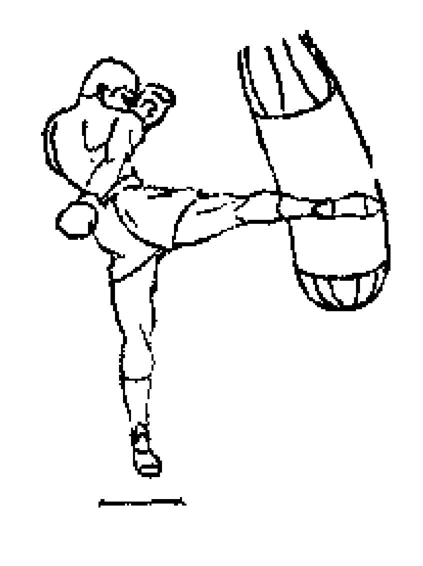
（1）飞踢

飞踢是单腿的连续扫踢法。即一腿横扫踢击目标后，一落地再腾空起脚扫踢，连续数腿不停，集中攻击对手身的左侧、右侧或头部侧面（图46、47、48、49）。


图 46

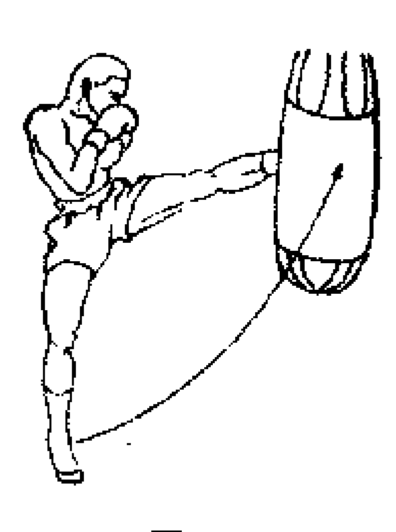

图 47

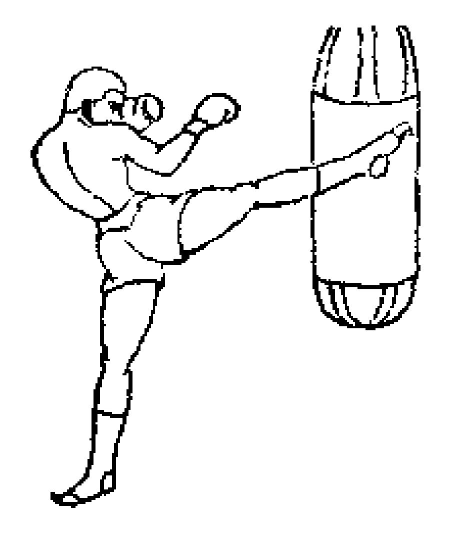

图 48


图 49

（2）连环踢

连环踢腿是在基本踢腿的基础上，两腿作左右开弓式的轮流踢击。此起彼落，密集如雨，攻势凌厉(图50、51)。


图 50


图 51

（3）双层踢

双层踢腿是发腿先低打对方的腿部或膝盖，待其腿回撤的瞬间，迅速提膝高扫，踢击对方的耳根或太阳穴（图52、53）。

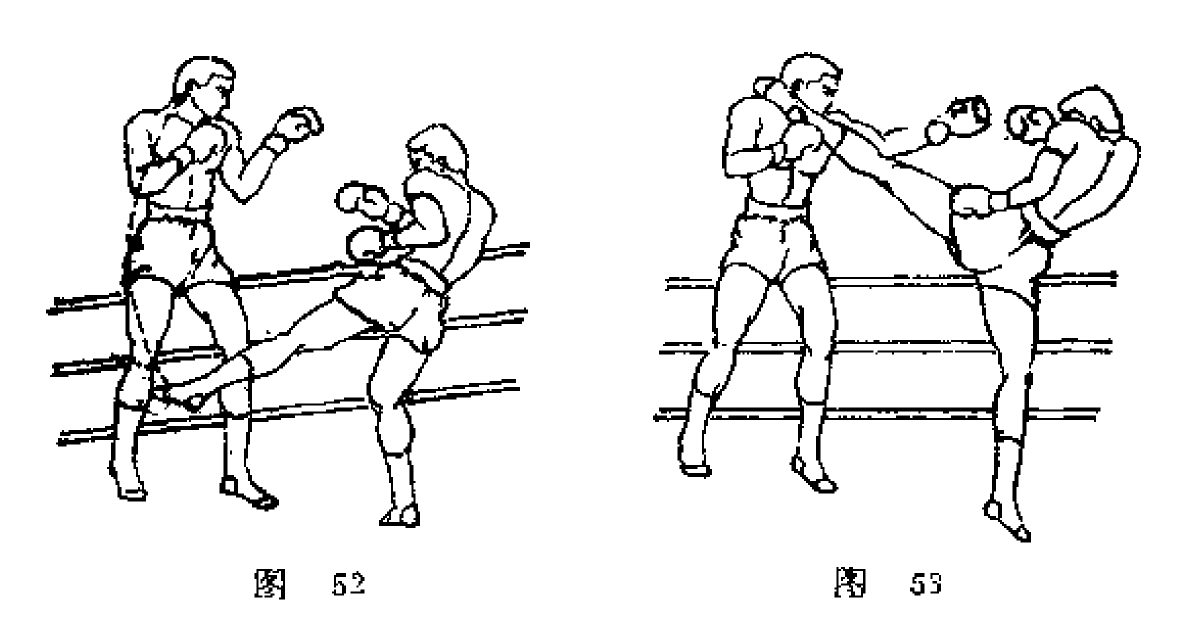


图 52　　　　图 53

这种腿法要求很高，不仅要掌握出腿的时机，而且要保持身体的平衡。同时还要有良好柔韧性。

（4）转身踢

转身踢腿是一种辅助和补救的腿法，用于扫踢落空后，立即补踢一腿，以防对手的反击。

其方法是：当一腿扫踢落空时，顺势转体一周后，原扫踢的腿再次踢击，攻击或阻截对手(图54、55、56)。由于身体需作360度的旋转，因此必须保持身体的平衡，支撑腿要稳固。这种踢法技术要求颇高。但运用得当，可产生意想不

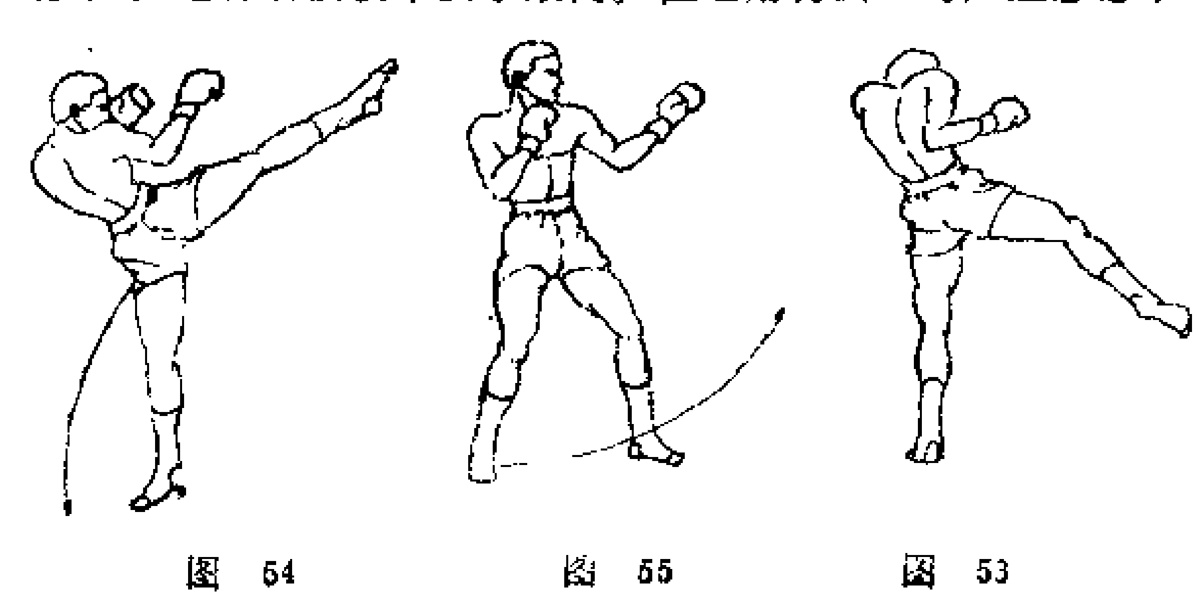


图 64　　　　图 55　　　　图 53

到的效果。

（5）弹踢

弹踢腿即侧弹腿。其方法是一腿支撑，一腿屈膝高抬停于空中，伺机以小腿发力，用胫部或脚背弹击对方的头部（图57、58）。

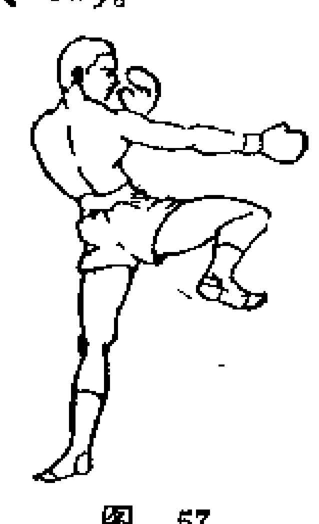


图 57

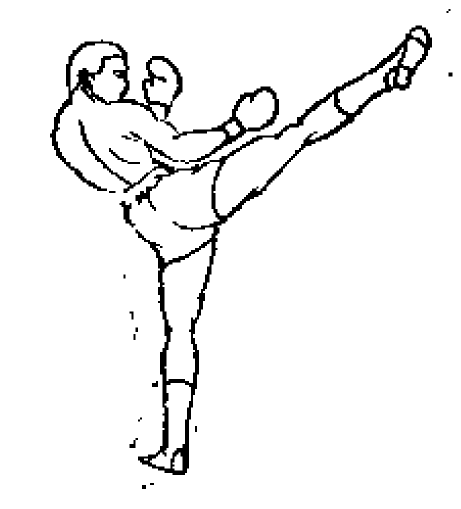


图 58

运用此法，要有良好的身体控制能力，保持稳固的支撑，发力短促快速，令对手防不胜防。

一些擅用弹腿的拳手，不但直接弹击对手的头部，而且可以先弹击对方的护头双拳，使其暴露头部，然后再弹击头部。或弹击下砸对方的颈部使其前倾，再乘机施以拳法。

（6）直戳踢

直戳踢即正踢腿。其方法是直腿由下向上扬踢，用脚跟踢击对方的下颌或面部。是一种上下直线的踢法，动作隐蔽，劲力刚猛（图59）。

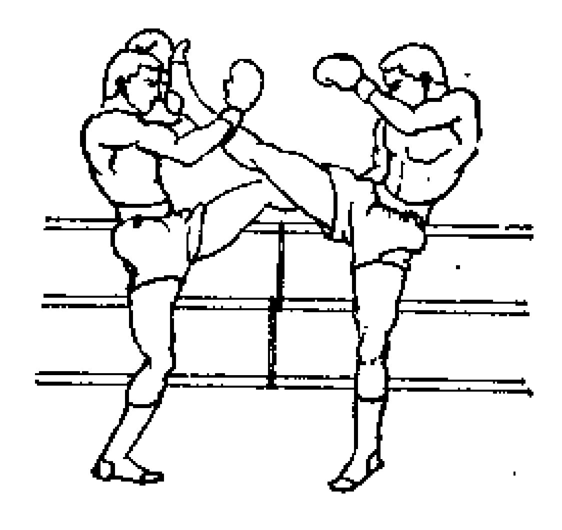


图 59

直戳踢常常用于因对手两侧防守严密而无从下手

时，腿从中线直接踢击，令对手措手不及。

（7）逆踢

逆踢是由内向外的反摆弹踢法，近似外摆腿（又称外佛腿）。其方法是，用脚外缘或脚掌摆击对方的中部或上部目标，如面部、胃腹、腰肋等部位(图60)。

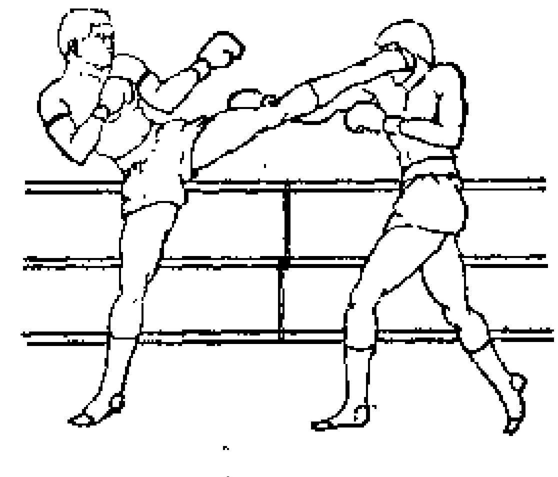


图 60

其运用的诀窍在于出奇不意改变运动方向。如在做前蹬时，因对方已有防范而中途突然变向，使脚在空中划一半月形，从侧面弹击对方的面部。

另一种做法是，当用腿扫踢对方腿部落空后，对方又欲追近时，立即高抬腿反弹对方的面部，对方往往因无防备而受创。

（8）双飞踢

双飞踢是先用一腿踢或踹对方，可虚可实，然后，另一腿瞄准目标，立即腾空跃起扫击对手的头部(图61、62)。

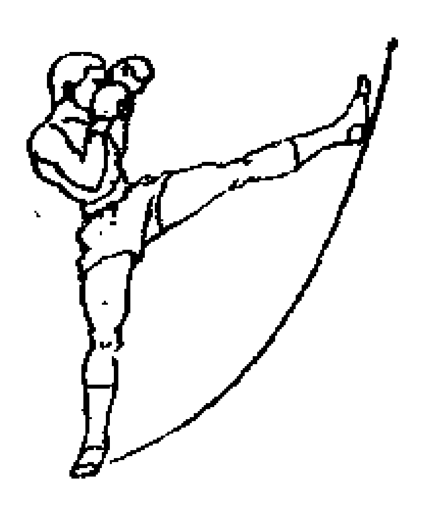


图 61

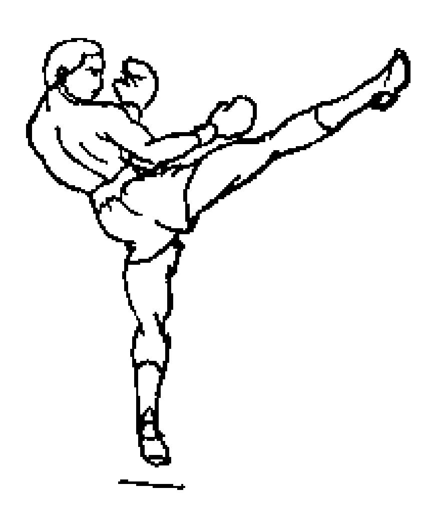


图 62

双飞踢通常是用蹬腿诱敌，使其双拳前移防守，而两侧空虚，乘机跃身高扫对方的太阳穴。

练习这种腿法时，应先做腾空高扫的空腿练习，待其动作协调，重心稳定，身体平衡控制好后，再做踢砂袋的练习。方法是，用先锋腿蹬踏砂袋，在脚底接触砂袋的瞬间，借蹬踏的力量，腾空跃起，拧腰转体，用另一腿向砂袋横扫。

（9）踢蹬腿

踢蹬腿顾名思义是踢和蹬的混合腿法。通常在踢腿时，遇对手后闪防守时，立即将腿的运动路线由弧线变为直线，成向前的蹬腿，攻击对方的面部或胸腹(图63)。

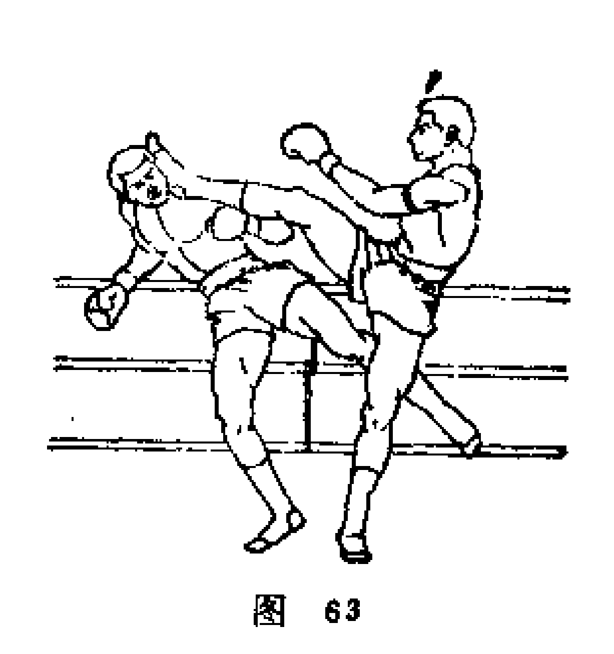


图 63

使用这种变向的腿法，一定要保持重心的稳固，通过拧腰送胯，力达于脚底。

（10）后蹬

后蹬即泰拳腿法中所谓的"鳄鱼摆尾"，是昔日泰拳的著名腿法。它与转身反击肘同属难度较高的技术。

所谓"鳄鱼摆尾"是取义于鳄鱼的凶残毒辣。尤其是鳄鱼尾部的扫摆，异常威猛，若如千斤重锤，威力无穷。

"鳄鱼摆尾"的腿法依据不同的情况，有好几种，但其最基本的技术有两种：①转身背向或侧向对手，一腿支撑，另一腿屈膝横抬，然后弧形后摆，蹬击对方(图64、65)。②转身背向，一腿支撑，另一腿屈膝上提，然后由屈到伸后蹬对方(图66、67)。

后蹬一般是用脚跟或跟骨击打对手。其要点是，转身拧

腰，提腿蹬摆要一气呵成，力点准确，同时，保持身体的平衡。

后蹬腿的使用，一般有两种情况：①在对手没有防备的情况下，突然转身出腿击打。出其不意，令其措手不及。②在用踢或蹬时，因对方闪躲落空后，借势转身，迅速用另一腿后蹬对手。

“鳄鱼摆尾”，动作极具美感且威力不小，是泰拳腿击的艺术象征。然而今日的泰拳手更注重体能和简练实用的技术，像“鳄鱼摆尾”这种技术要求较高的腿法在擂台上已属罕见。

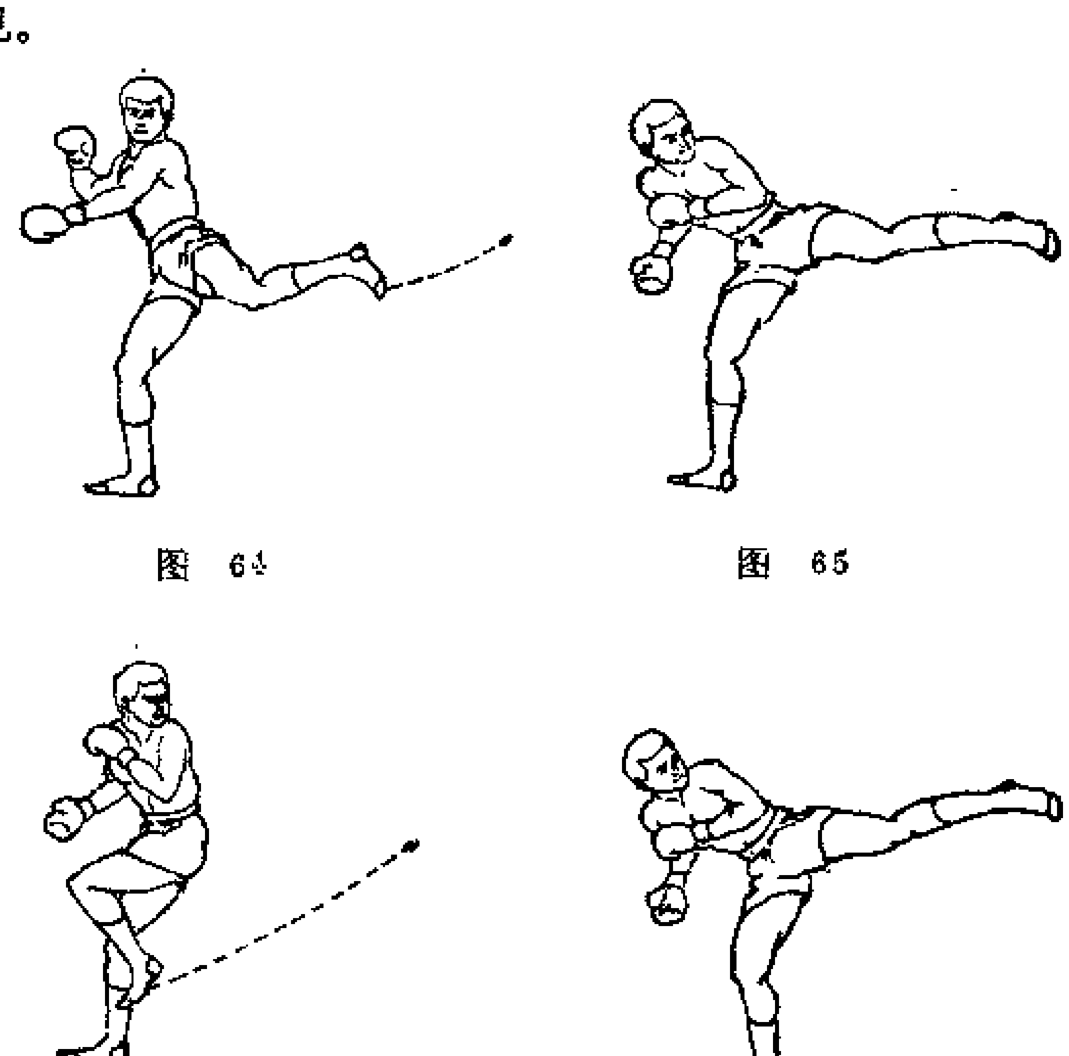


图 64　　图 65

图 66　　图 67

后蹬腿的练习方法如下：

①空腿练习：先在原地，一腿支撑，另一腿屈膝横抬，高与腰平，然后拧腰出腿后蹬。左右腿交替练习。待熟练后，再配合转身，做转身的后蹬练习。如左脚上步，同时转身，右腿后蹬。

②砂袋练习：砂袋练习同样遵循练空腿的程序，先进行原地的后蹬砂袋练习。等熟练后，可使砂袋摆动，然后伺机转身出腿后蹬。砂袋练习要注意距离和出腿的时机，动作正确，发力完整。

（五）膝撞法

膝撞是泰拳的基本技法之一，泰语称之为“求”。因膝关节的特殊结构，在其击打时，具有极大的伤害力，适用于近距离的格斗。不论进攻、防守或反击，都具有很高的使用价值和效能。

在泰拳史上，以膝技高超而闻名拳坛的高手彼彼皆是。其中以30年代乃汪，绰号“膝虎”的膝招最为毒辣。50年代的清迈府拳师实攀，则以“弯膝”称绝。以后的拳师以“奔雷膝”陌喃的膝招最为凶猛，“旋冠拳王”阿仑的膝法最为优美。而近年来，泰拳王狄西莲，以其强劲的膝击，而获“通天膝”的美称。近十年来泰拳手在各种国际性的搏击比赛中，屡战屡胜的主要原因之一，就是充分发挥了膝击技术。泰拳界云“吾辈栖身武坛凡廿载，未曾见有用膝机会时而舍膝用拳者”。由此可见泰拳手对膝技的重视程度。

用膝之道贵于简练实用，把握时机。除了腰腿的力量以外，还需手法的辅助，膝击才能奏效。

泰拳的膝击从形式可分单膝和双膝两种。从方法上分，

则有冲膝、弯膝、扎膝、穿膝和飞膝。膝击的运用十分广泛，中距离可进步冲膝，主动进攻。近距离缠抱时可采用"箍颈膝撞"；也可用膝防守阻击，如"以膝应冲"。等等。

1. 冲膝

冲膝是膝法中最基本的一种，且应用最广。一般包括提膝向上直冲，向前冲撞或斜线冲击等冲膝法。拳手们通常是在近距离的纠缠或抱摔时，用冲膝撞击对手的肋部(图68)、腹部或腿肌。

近距离冲膝最为厉害的一招是"箍颈撞膝"。当双方缠抱时，拳手用双手扣住对方的颈部下压，同时，用膝向上冲撞，直击面部。若被击中，顿时满脸挂彩，头昏眼花而当场昏倒在地，伤害力极大。"箍颈撞膝"的另一种击法，则是双手扣住对手的颈部后左右旋摆，使对手失去重心不能施招反击，处于被动挨打的地位，而后顺利施展膝击。扣颈的手上动作，原则上要求把对手的颈部拉向冲膝的一边。如作右膝45度冲撞对方左肋时，两手应把对方的身体重心拉向自己的右侧(图69)；若用左膝冲撞则反之。面手和冲膝的动作要协同用力，以增加撞击力。

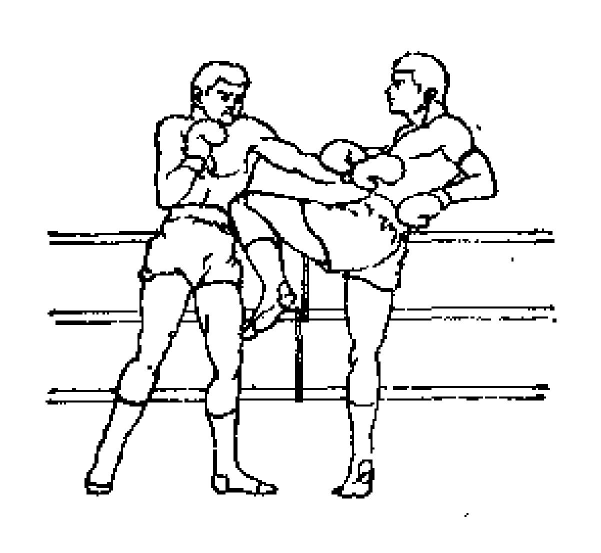


图 68

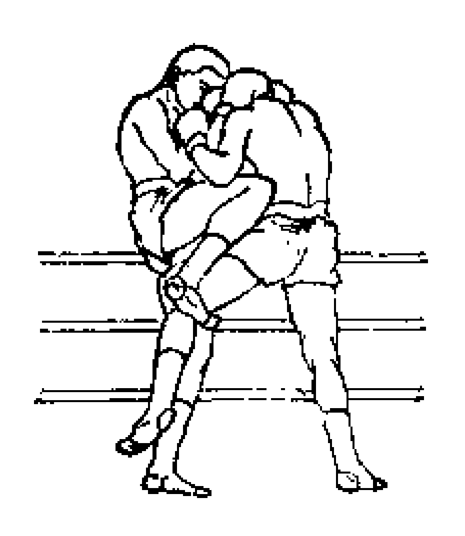


图 69

在中距离的格斗时，也可用双拳开路或作掩护，加以步法的配合，从各个角度用膝冲撞对手的各个部位，或在行进中连环撞击对方的腰腹部位。对手连续受击后，必定大伤元气，顿显败象，手脚软弱而无力抵抗。

在防守上，冲膝同样具有很高的实用价值。如用"提膝截腿"就是利用膝关节的硬度，以刚制刚，拆解对方的踢击，而不需要调动上肢来防卫。再如"以膝应冲"一招也颇为简练实用，可谓是以逸待劳的妙招，当对手蓄力欲冲顶时，迅速以短线的直击冲膝，撞击对手的内胯，用两者的合力作用，使对手重创。此法的技巧性很强。以快打慢，以攻对攻，正是泰拳技法的精髓所在。

冲膝的练习方法：

（1）原地的冲膝练习：一腿支撑，另一腿屈膝前撞。发力时挺胯前送，双手前提，做好防守姿势。练习时，可以左右膝交替进行。

（2）活步的冲膝练习：待原地冲膝练习熟练后，可作四周活步移动练习，使冲膝与步法密切配合。如上右步冲左膝；或探左脚撞右膝等等。

（3）砂袋练习：

①面对砂袋，保持一臂距离，两眼注视目标，做好基本姿势(图70)。

②进步侧身逼近砂袋，两臂前伸，两手夹紧砂袋，将其摆动至身体右侧(图71)。

③身体微左倾，左脚脚跟提起，脚前掌碾地外转，同时，提右膝冲撞砂袋左侧与身体肋部相同高度的位置(图72)。

④右脚下落后，重心移至右脚，立即将砂袋摆向左侧，用左膝冲撞。这样左右膝交替练习。

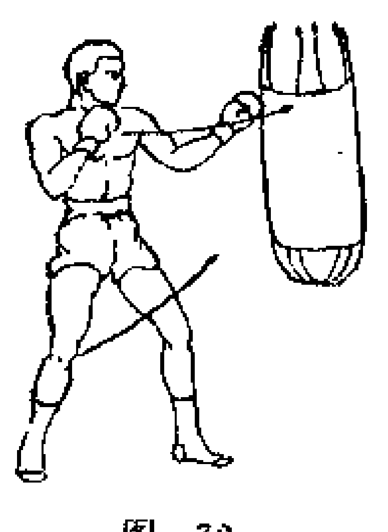


图 70

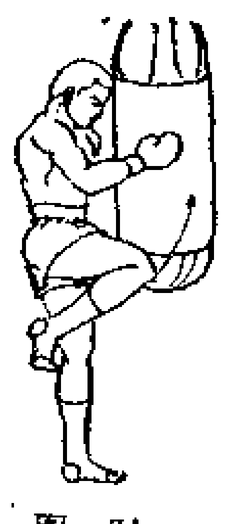


图 71



图 72

要领：①冲膝要连续不断地进行。以适应实战的需要。②两手摆动砂袋要有力，与拧腰冲膝的动作相互配合，形成合力，将整个身体的力量作用于砂袋上。③冲膝时，头要向外拧转，下颌紧贴肩胸，同时拧腰收腹，充分利用腰腹的力量。如用右膝时，双手夹紧砂袋右摆，头向左拧转。

2．弯膝

弯膝又名侧膝，是泰拳独特的膝法，动作非常优美。弯膝的运动轨迹与一般的冲膝不同，它不是做直线或斜线的冲撞，而是从体侧提膝高抬然后突然攻击对手的肋部或高抛攻击对手的太阳穴、下颏侧面等要害部位(图73)。

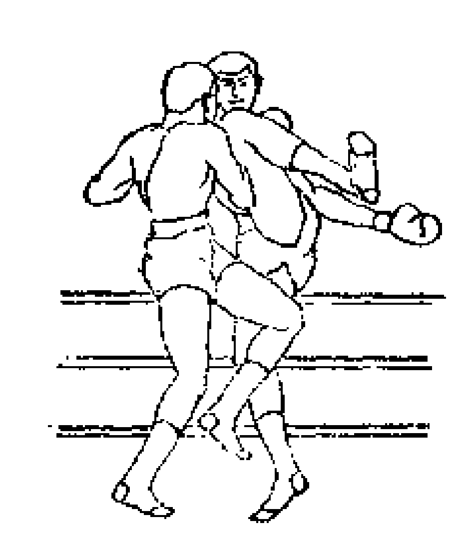


图 73

弯膝的难度很大，它要求髋关节有很好的柔韧性。发劲和力点较难掌握，尤其是攻击上路的弯膝，必须经过苦练加巧练，才能掌握技术和使用的时机，以及身体重心的控制。

弯膝的要点是，屈膝收于身体侧后，然后从体侧弧形上

摆，通过提踵、提臀、摆腿发劲，撞击目标。双手可以环抱对手的腰部，侧身扬膝攻击头部，也可用先锋手按其颈部回拉，提膝攻击。使用弯膝的最佳时机是，对方双拳紧护胸腹；直冲膝法无从下手时，立即改用弯膝，从侧面攻击其腰背或头部，效果很好。

弯膝的练习方法：

（1）先做空招的左右拧摆的侧提膝，膝关节尽量高抬。熟练以后再做砂袋练习。

（2）砂袋练习：①面对砂袋，保持一定的距离，眼视目标，做好基本姿势（图74）。②引身逼近砂袋，伸左手至砂包后方，随即屈臂把砂袋拉向右方，同时右腿屈膝蓄劲微提于身体后侧（图75）。③上体左倾，配合拧腰提旋，抛出右弯膝，当接近目标时，快速提臀和上提小腿，使右膝加速撞击目标。同时，随腰臀的旋提，支撑脚碾地提踵（图76）。

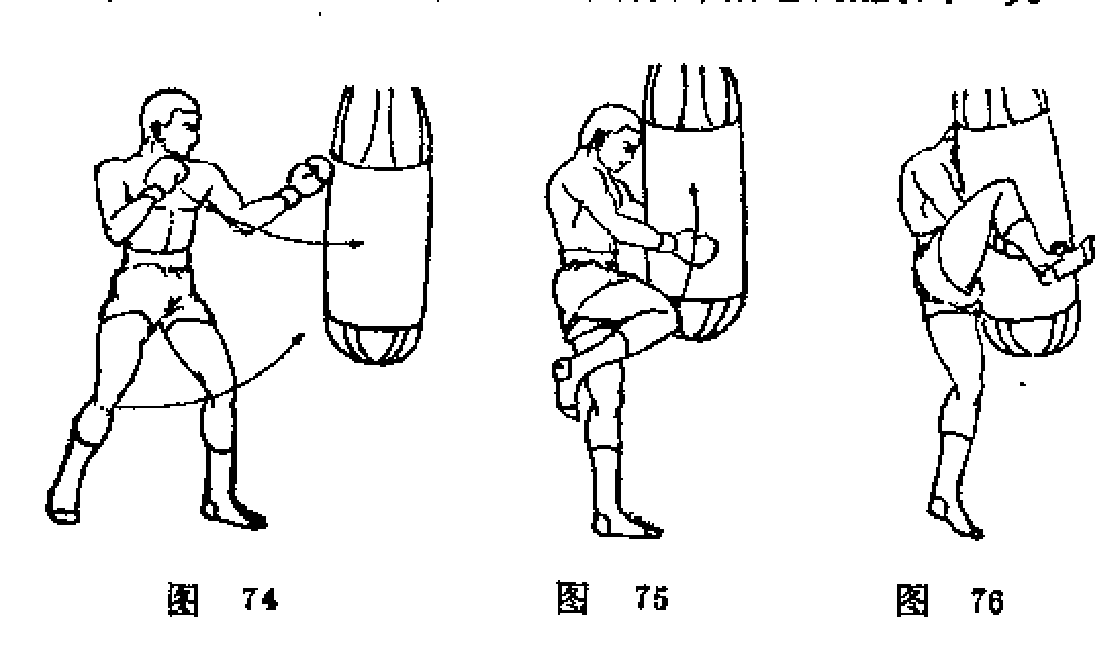


图 74　　图 75　　图 76

要领：

①使用弯膝上击时，身体的侧倒和臀部的旋提必须协调一致，才能使膝部高抬。双臂需环抱砂袋，作为平衡与防守

的辅助动作。

②练习时，可把弯膝和冲膝混合运用，这样横直交错，利于实战。

3．扎膝

扎膝即顶膝，是一种贴身膝法。在双方互相缠抱，直冲膝和弯膝都无法施展时，便可提膝用膝尖直撞对方的大腿内侧肌肉或腿根部(图77)。既可有效地保护自己，又可消弱对方的攻击力。使用扎膝，必须动作隐蔽迅猛，把握时机，以快打慢。

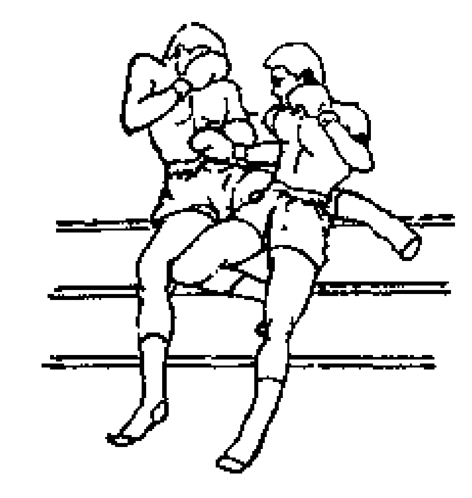


图 77

泰拳史上，以精湛的扎膝技艺而闻名的是60年代的拳师威悍，他因此绝技而获“扎膝王”的绰号。

4．穿膝

穿膝属连防带打的膝法，它与一般的提膝挡架防守不同。通常用以阻挡扫腿的提膝，大都是属被动防守，如对手施以左踢腿，用提右膝架挡，若施以右扫腿则以提左膝阻截。而穿膝则是，当对方挥腿扫踢时，身体迫近对手，提膝用膝尖直撞对方的腿根或内胯。如果击中，不仅可以阻止对手的腿击，而且可使其失去重心，或因大腿的股动脉受击而丧失战斗力(图78)。

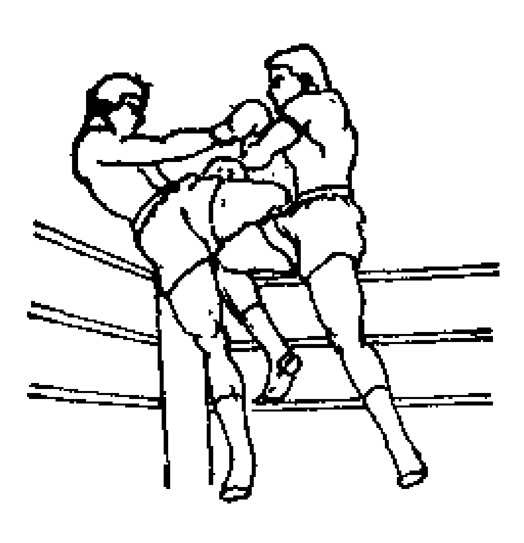


图 78

使用穿膝，方法一定要正确，如对方使用左踢时，必须

发左膝冲顶其左腿的大腿内侧。如对手用右腿时，则用右膝冲顶。另外，使用的时机非常重要，抓住机会要迅速准确施发，以攻防攻。

5. 飞膝

飞膝是所有膝法中唯一适用于远距离攻击的膝法。飞膝是利用身体腾空飞行的冲击力和其自身的体重一起作用于对方，产生极大的冲撞力量，可以一下将对手击倒。飞膝的攻击目标，以心窝、下颌、面部和胸部为主。通常拳手在格斗时，可以腾空飞行，用飞膝撞击对手，如能击中上述的击打目标，便可创敌于瞬间（图79）。

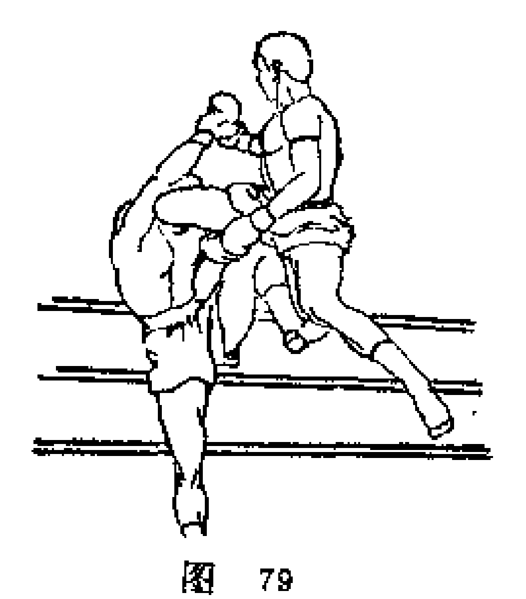


图 79

飞膝的应用，要有足够的弹跳力，掌握准确的时机和距离，同时要有良好的身体控制能力。最佳的使用时机是，当对手气力不足，反应迟钝，或仓促后退时，用飞膝击打，效果最好。

飞膝的运用形式，一般有单飞膝、双飞膝和连环飞膝。其中以连环飞膝最妙，其做法是先进步用左飞膝，身体腾空跃起，在空中看准对手的空当后，拧腰转髋，再用右飞膝撞击对手要害。动作非常优美，且令对手难以招架。

飞膝的练习方法：

（1）空膝练习：

运用步法，蹬地起跳，腾空前冲挺膝直撞。练右飞膝时，左脚进步蹬地起跳（图80）；练左飞膝时则右脚进步蹬地起跳。完成击打后，落地要稳，做好基本姿势。

（2）砂袋练习：①面对砂袋保持一定的距离，做好基本姿势（图81）。②两手推动砂袋，使其后摆。在砂袋回摆将至身前时，纵身前跃，用右飞膝，撞击砂袋的中部（图82、83）。

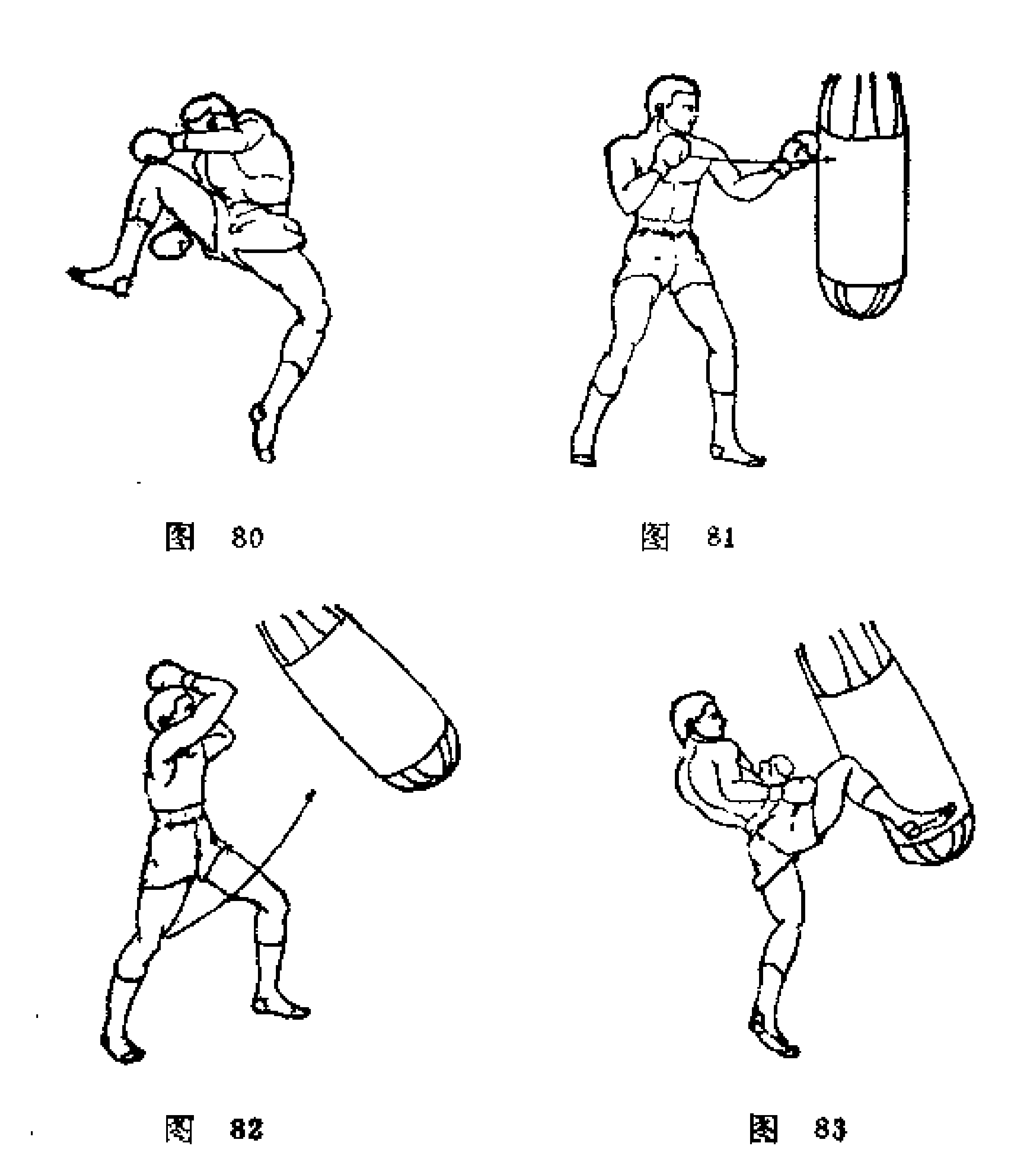


图 80　　图 81

图 82　　图 83

要领：

①初练时，腾空不宜过高。待熟练掌握飞膝技、砂袋回摆的时间和击打的力点后，渐渐提高腾空高度。实战中拳手

往往可以跃起90厘米至150厘米的高度。

②发膝时要拧腰收腹，身体不可后仰，保持身体的平衡。

③双手保持护头姿势，脚落地后应立即做好基本姿势。

擅用飞膝的拳师，40年代有“黑袋鼠”尼空，50年代有“醒狮”逸他耶。尼空的飞膝快而准确，擅于连环飞膝，势如流星闪电；而逸他耶则以异妙多变著称，其膝法可谓疾如闪电，矫似游龙。

最能证明飞膝威力的是，1983年泰拳名将奋特在香港击败印尼拳师苏柏若一战。当时，泰拳手技高一筹，战至第三局时，将对手逼困至绳角，使出双飞膝，攻其面部和胸部。印尼拳师顿时跌倒昏厥。使在场的观众叹为观止。

（六）肘击法

“肘”在泰语中称为“索”。肘法和膝法被泰拳界称为“短兵”。

肘法在泰拳的攻击技法中，素以凶狠著称。由于肘关节的特殊坚硬锐利的骨结构，因此最适合近距离攻防格斗。肘法动作短促，力度大，速度快，在近身实战中常令对手防不胜防。泰拳以其精湛的膝肘技艺，独领世界武坛的风骚，为武林人士所称道。

肘法不仅可以进攻伤人，而且在防守上也很有功效。如用以封拳，架踢，挡膝等都十分有效，是攻守兼备的技法。

肘法的攻打部位很广，最主要的目标是眉角、前额、头顶、鼻骨。其它如咽喉、下颌、耳后、腹腔神经丛、肋部、后心也都是肘击的有效目标。有时，甚至可用肘撞击对方的腿部、胫骨等部位，以达到防守的目的。

肘击的特别价值，在于它可以在瞬间击破对手的头面，

令其头破血流，视线昏花，丧失继续格斗的能力。根据泰拳比赛的规则，一方因头面受伤，流血过多，在场上医生诊断后，认为拳手不能继续比赛，将被判为"技术击倒"。因此，肘法还可作为一种战术来运用。

泰拳的肘法很多，每个拳手在使用时各有特点，大多数拳手都擅用肘击，且可以从任何位置、角度击打对手。肘法是被泰拳界公认的难以防守的技法，为此，每个拳手都非常重视肘法的运用和防范。基本的肘法，可分为六种：即平肘、追肘、砸肘、盖肘、反肘和双肘。

使用肘法最重要的是掌握距离，因肘击的运动路线较短。如果不能近身掌握适当的距离，往往造成击打落空或发挥不出作用。若用肘迎击时，必须看准时机和距离，用肘尖迅速施以防守反击。若用肘追打时，一定要有灵活的步法配合，迅速接近对手，在最适合的击打距离上，施以肘法，可以获得事半功倍的效果。

在泰拳史上，运用肘法一锤定音、反败为胜的战例很多。较具代表性的有：1970年，黎威和前泰拳王-"天将"狄立比赛。黎威占有优势，但屡攻不下，直至战到最后一局时，接近对手挥肘猛击，一举击中其鼻梁。对手顿时血流如注，不得不中止比赛，判黎威以技术击倒而获胜。另一场肘击战例，是1974年"黄金腿"匹博莲与"铁锤拳"华狮一役。华狮占有体格上的优势，匹博莲屡中华狮的重拳，在四局中被击倒两次。当华狮企图迅速制服对手的时候，匹博莲临危不惧，抓住机会，屈肘迅猛击中了对方的下颌，将其击倒，使其不能继续比赛，反获击倒胜利。这场反败为胜的战例至今令人津津乐道。

肘击的伤害力最严重的创伤记录，是1947年一场入围锦

标赛中，名将沙匿以肘击破对手披宗的头部，使其伤口缝十八针之多，令人生畏。泰国人常用凿、刀、斧等利器来形容肘击的锐利。

1．平肘

平肘即横击肘，是肘法中最常用的。它是肘弧形摆击的一种运动形式。

平肘在实际运用中，其运动路线和角度都可根据实战要求而变化。除了其主要的形式，在水平线的横肘摆击外，还可从任何角度作斜线的平肘，使用时比较灵活多变。如"砍肘"也是平肘的一种，它便是一种直角下砍的打法。使用时，手肘自侧面上提，肘尖高抬，手腕在下方，在接近目标时，向前下砍击（图84）。"砍肘"是泰拳手最擅用的肘法，且比较难防。另一种由"平肘"演化出来的是称为"短肘"的肘法。"短肘"其幅度不大，但它短促凌厉，最适合在近身互相缠抱时，迅速撤臂屈肘突然肘击（图85）。迅猛而突然，对手往往措手不及，是一种很有价值的肘法。

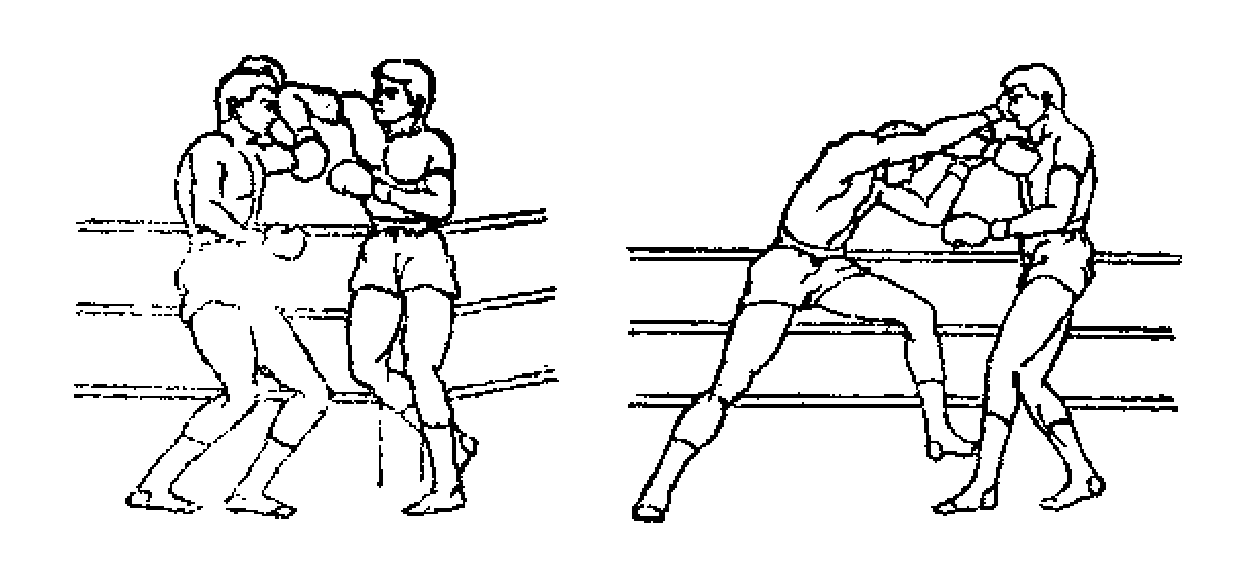


图 84　　　　图 85

平肘应用的最佳时机，是遇对手习惯用幅度较大的右直拳或右摆拳击打腹等身体中部时，即刻用右臂护身防守，同时用左平肘横击对手的面部，往往能一招建功，获技术击倒的胜利。另外，如遇对手双拳防守位置较低时，也是用平肘的好时机。

运用平肘时，要注意步法和身法的配合。步要灵活，击肘时要拧腰合肩，含胸收腹，发力短促完整。同时注意掌握好时机和距离。

平肘的练习方法：

（1）空肘练习

配合步法的移动，进行左右平肘的练习。要上下协调，发力完整，力点准确。练至熟练后可进行砂袋练习。

（2）砂袋练习：①面对砂袋，相距约一臂，做好基本姿势（图86）。②左脚向前上半步，同时，左臂屈肘提臂平摆至左肩侧蓄劲；右拳置于胸前防守（图87）。③重心移至左脚，身体迅速向右拧转，右脚随转体向左后方移半步，脚尖外展；同时，左肘向砂袋的右前侧横击，力达肘尖（图88）。

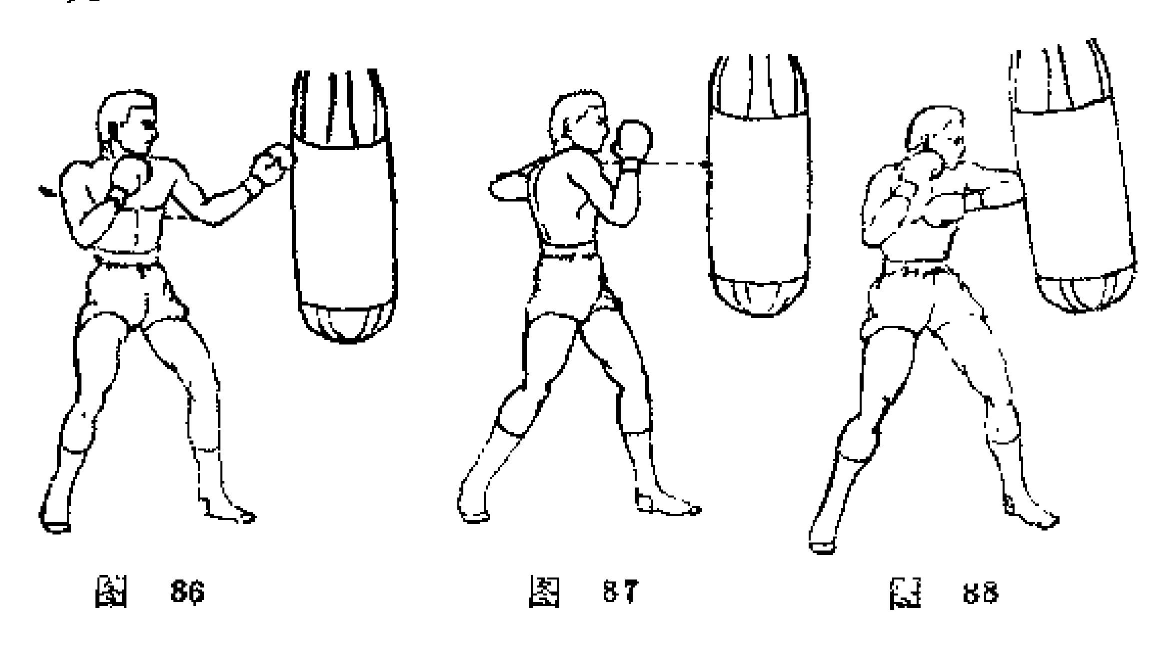


图 86　　图 87　　图 88

要领：

①因左肘的运动距离很短，要一触即发，必须要拧腰合肩，屈肘夹臂发力。步法、身法和肘法三者要协同一致，连贯合力，一气呵成。

②击中目标时，左拳的拳眼贴紧胸部。如要做较远距离击打时，右脚跟要提起，身体前侧倾，以增加距离。

右平肘的练习，和左平肘的要求基本相同。但出肘时，右脚要向前移半步，重心移至左脚；同时，上体左转，提臂屈肘横击目标。

2. 追肘

追肘即顶肘，主要用于阻截对手的连续进攻。是一种近身格斗的肘法。

追肘的运用，通常从中路切入对手两臂的防守区域，施以肘击，达到创敌的目的（图89）。拳手一般在以下两种情况时采用追肘。第一，当对手逼近使用拳脚时，迅速屈肘上提，两脚向前行进，身体重心前移，利用整个身体力量，用肘尖撞击对方的面部。发力短促，对方略有不慎便会被撞破面部。第二，当自己因气力不足，疲惫不堪或遇被对手逼于绳角面被动挨打时，在提起两拳紧护头部、上体左右拧摆招架和削弱对手的攻击力的同时，看准机会顺势用追肘反击对手。这样既可防守，又可反击，一举两得，且赢得了喘息的机会。

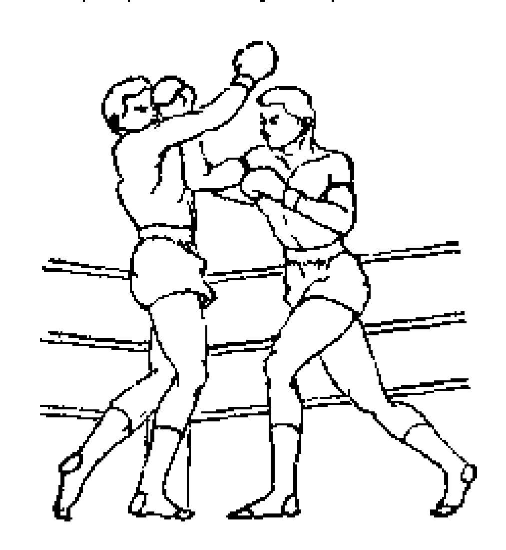


图 89

追肘的练习方法：

（1）面对砂袋相距约一臂，做好基本姿势（图90）。

（2）推动砂袋，使其向后摆荡；左脚略微回收；待砂袋回荡时，左脚迅速上步，右脚跟提起前蹬，身体重心前移；同时，左臂屈肘上提，肘尖向砂袋正面冲撞，力达肘尖；右臂做好防守姿势（图91）。

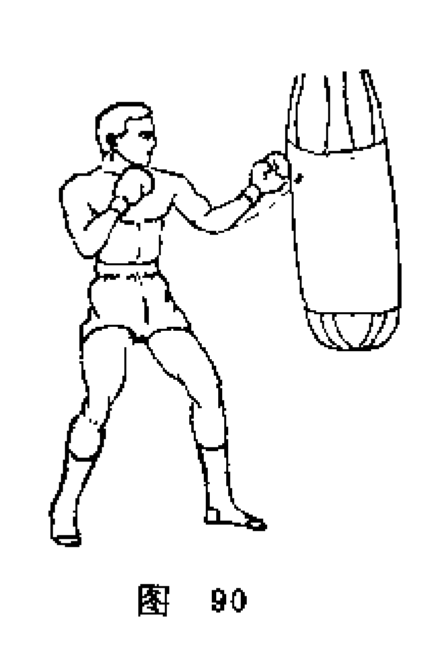


图 90

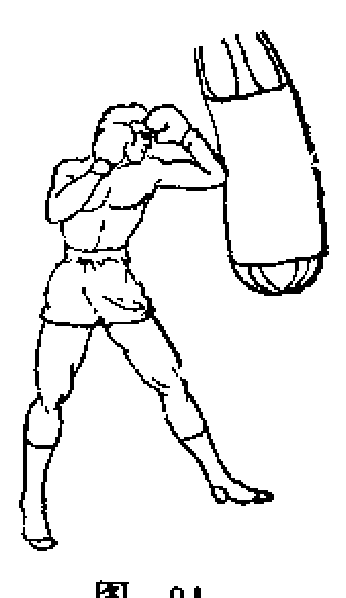


图 91

要领：

①追肘的运动路线短而直，因此必须接近目标后才能发力顶撞。练习时，一定要待砂袋回荡时撞击目标，形成合力，增加撞击力量。

②练习右追肘时，因距离较远，发力时需左脚向前半步，右脚随之紧跟，同时，拧腰顺肩，屈肘前顶。

③开始时，只做单式练习，待掌握技术后便可左右肘连续击打砂袋。两肘的连接要快速敏捷。

3．砸肘

砸肘，又名重肘或刺肘，是泰拳中比较古老的肘法。所谓砸肘，就是利用肘尖由上向下砸击，杀伤力很大。下砸时，身体应先起后落，需以全身下压沉劲，增加下砸的力量。

砸肘最好的使用时机是：

①当对手俯身或近身搂抱时，伸臂上提，然后屈肘下砸其肩胛骨、后背或头部。另一手可同时按压控制对手，使之处于被动的位置（图92）。

②当对手用拳攻击时，迅速侧闪避之，乘势在其后侧用肘猛撞对方的背部，予以重创。这一招法俗称"包肘"，即在贴身搏击时，迅速回手屈肘，横砸对方胸肋等要害。

③在阻截对手进攻时，凌空跃起，屈肘举臂，然后下砸其头顶或前额（图93）。借身体下落之势，威力极大。

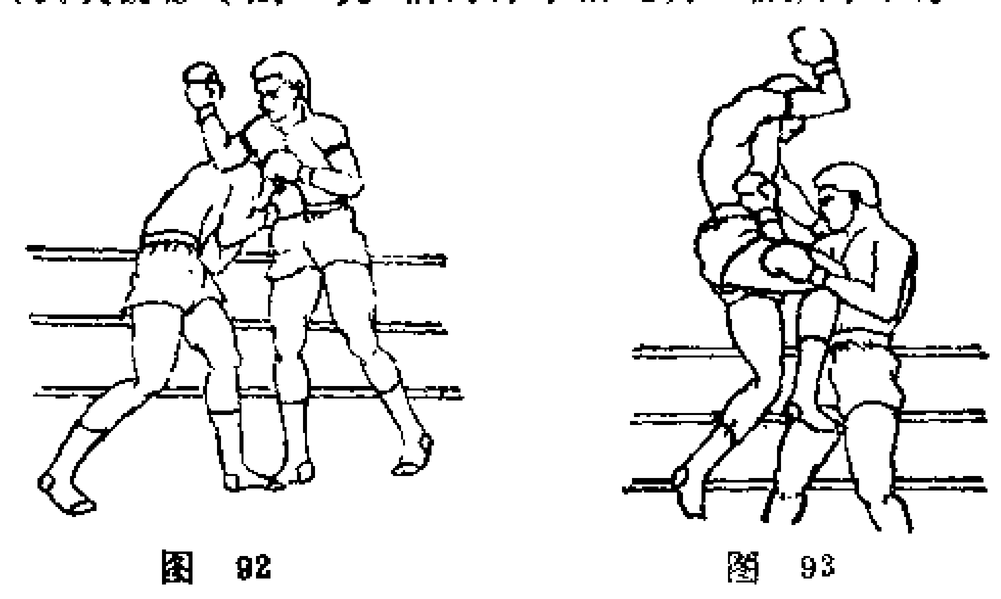


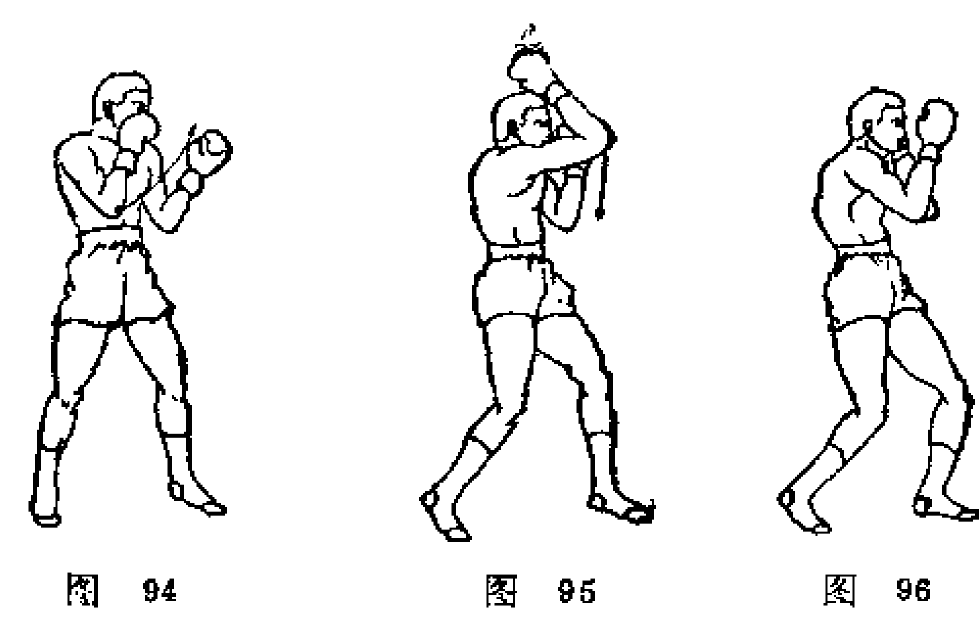
图 92　　图 93

以前泰拳手大都重视拳技的花样与技巧，砸肘在历史上倍受推崇。但随着技术的发展，这类肘法已不大受重视，其原因是使用砸肘，需先上提肘臂，这难免暴露中部，容易遭对手使用拳脚预先截击。

砸肘的练习方法：

①目视前方，做好基本姿势（图94）。

②身体略向左转，右脚蹬地使身体重心上提，右脚跟随转体外旋，脚尖朝前，同时，右臂屈肘上提，肘与肩同高（图95）。


图 94　　图 95　　图 96

③重心下降，含胸收腹，右肘猛力下砸，两膝稍弯曲下沉，以助砸肘之势。左拳保持防守姿势（图96）。

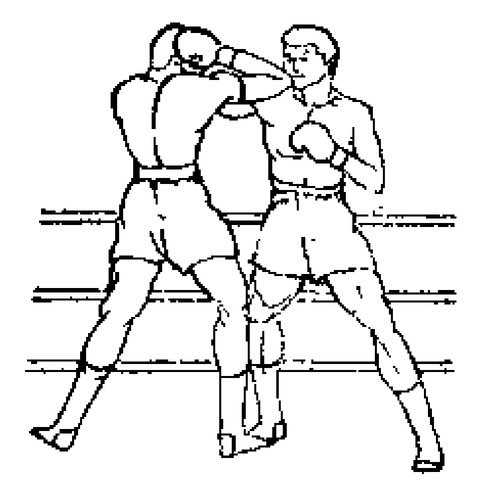
要领：

①因砸肘的运动路线是垂直线，故要多做空肘练习。而砂袋练习只是辅助手段。

②臂上提时，肩臂要先松弛。在砸肘时，突然重心下降，沉肩发力，身体微含。练习时，拧腰、转足、提肘和沉肩、降体、砸肘要连贯一致，协调用力。

4. 盖肘

盖肘原称戴冠肘，是一种寓攻于守的肘法。运用十分广泛，可抵消高腿的踢击和阻截拳攻，很有实用价值。


图 97

盖肘的做法，是屈肘由下向上直挑，同时，利用身体前趋的力量，配合肘尖向前挑顶，撞击对方（图97）。

使用盖肘，最常见的情况是，当对方用右拳打来，立即

贴近，用左肘前挑迎击。同时，身体稍侧转以增加前趋的距离和力量，进行防守阻截。寓攻于守，效果很好。另外，盖肘也可配合其它肘法使用，如左盖肘连带右平肘，击打对手的鼻梁之间的部位。令人措手不及，防不胜防。

5．反肘

反肘也称后肘，因其动作优美，技巧性高而倍受拳手们的喜爱。反肘有二种形式，一种是普通的反肘，另一种则是"直角反肘"。

普通的反肘做法是：屈肘提臂于胸前，然后随身体拧转，用肘尖向后顶撞对方的面部、下颌等（图98）。

"直角反肘"的做法是：随身体转动时，屈肘高提过头，然后由上向下，用肘尖下劈对方（图99）。

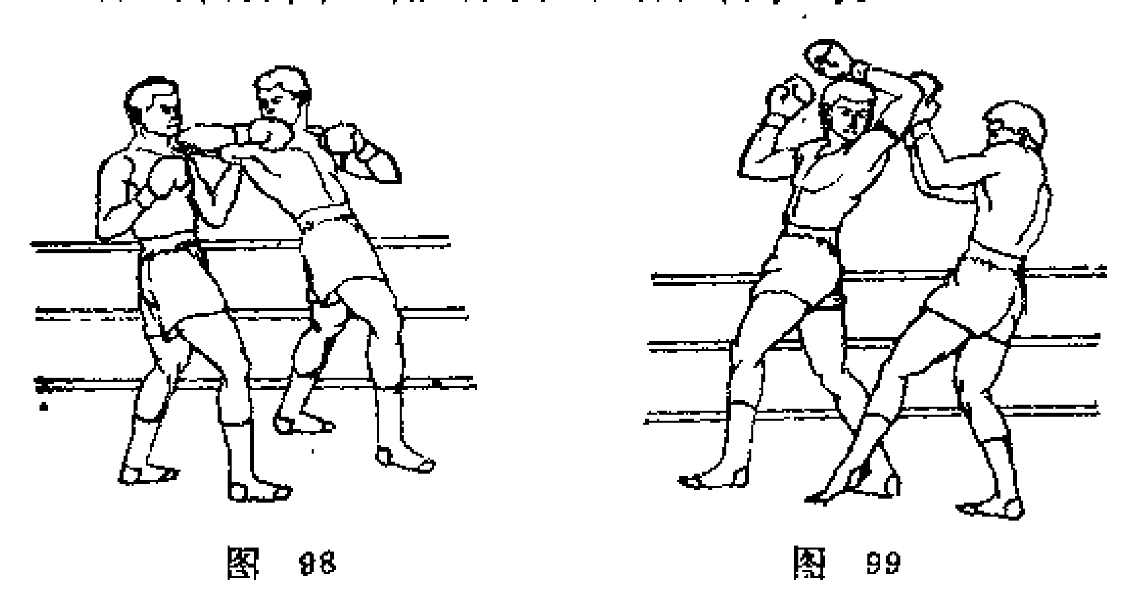


图 98　　　　图 99

反肘使用的诀窍是出奇制胜。当双方格斗时，看准时机突然转身用肘撞击，常使对手防范不及而中招受创。其最常见的用法：

①用于主动进攻：先用左引拳虚晃扰敌，然后突然进步转身用后击肘。或在挥拳击打落空后，顺势转身用反肘，撞击对手。

②用于防守反击：当对手扑近攻击时，突然转身反肘，使用撞肘的力量迎撞对手的前冲力，产生极大的撞击力。效果很好，每中必伤。

③用于防守解围：当被对手从后面偷袭，搂抱箍颈时，迅速屈肘于体前或将肘摆置肩前，然后向后猛力顶撞，击打对手的胃腹或肋部。也可采用向后抽击破解对方的搂抱，其方法是一脚向前移半步，上体微前俯，同时垂臂屈肘，然后向后上方抽击，用肘尖挑顶对手的下颌。使用时，手臂需紧贴身体而向后上方提肘，并且要耸肩含首，发力短促。

反肘的使用要求，最重要的是掌握时机和距离，迅速转身反击肘，力点准确。同时，在转身时要步法稳健，保持身体的平衡。

反肘的练习方法：

①面对砂袋，相距约一臂长，做好基本姿势（图100）。

②左脚向右前斜方上一步，重心随之前移（图101）。

③左脚内扣碾转，身体向右后方转动，右脚随身体向左后方作弧线拖滑至两脚与肩平行；同时，右肘借转体向砂袋上侧猛力砍撞，力达肘尖（图102）。

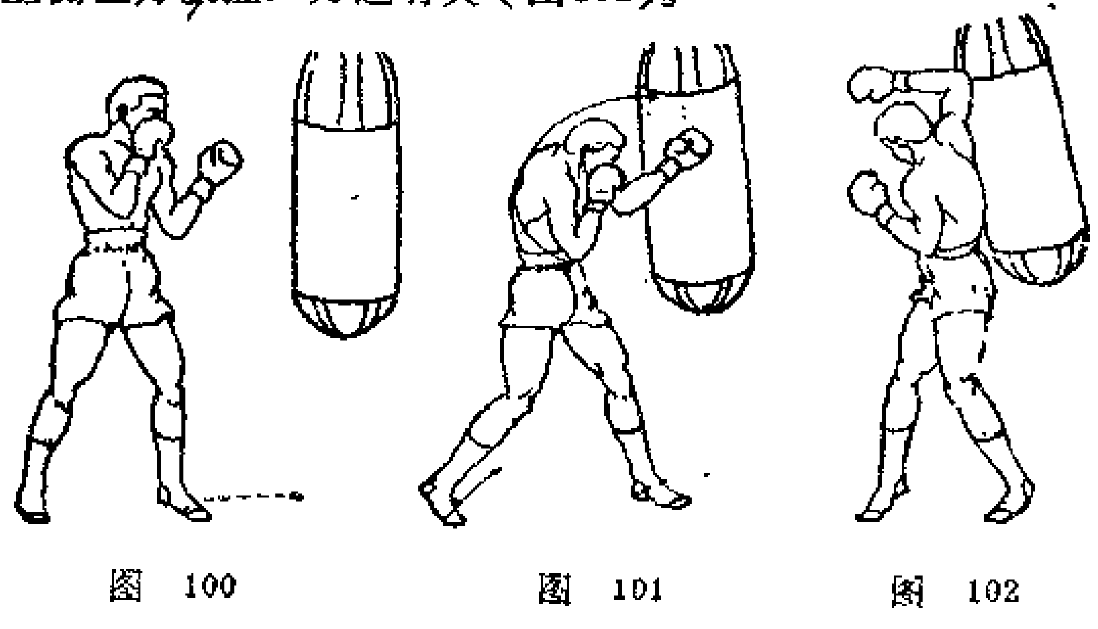


图 100　　图 101　　图 102

要领：

①重心必须落在左脚，作为转身的轴心，右脚要提脚跟顺转体而滑动，配合转体。

②练习时，要注意另一手的防守姿势。在击肘前，应用先锋拳引击，或虚掩、格开对手的拳招，为反肘的击打创造条件。

②反肘练习，开始可先做原地单式的练习，等熟练掌握技术后，可推动砂袋，待其回荡时，看准时机用转身反肘击打。

泰拳史上以反肘技法闻名的首推“独野牛”乃蓬。他屡以反肘出奇不意地击败对手，在1948年“四主将”的入围拳赛中，与名拳手速棉对阵，在第一局飞踢落空后，诱敌从背后前扑，突然转身反肘冲顶，使速棉冷不防被击中而倒地败北。

另一位是被称为直角反肘专家的“浪子”素里耶。他所擅长的反肘，是在对手用低腿扫膝时，迅速转身切进背向对手，屈肘高抬，用反肘直劈对方的面部。快如流星，急如闪电，有迅雷不及掩耳之势。如此精妙的反肘在现在泰拳比赛中已难得见到了。其原因是，反肘施用时需要转身，且时机和距离都不易掌握，而对方如有防备，只需提高双臂捎架即可化解，而自己却很有可能陷入险境，得不偿失。因此在没有把握时，拳手一般不敢多用反肘。

多年前，曼谷的叻喃隆拳场为了鼓励拳手使用反肘技术，特规定凡能运用反肘击倒对手获胜的，可获一定的赏金。可见泰拳界对反肘技术的重视。

6. 双肘

双肘是使用两肘同时击打对手的肘法。通常是在贴身缠

抱时，用双肘并击下砸对手的头部（图103）或肩部。或被对手从背后搂抱时，用双肘向后冲顶对手的腰肋。双肘也可作为截击防守的方法，用两肘撞击对手阻截进攻。

双肘的技术要求和单肘技法基本相同，但它要求两臂坚固，配合腰肩的发力，短促完整。

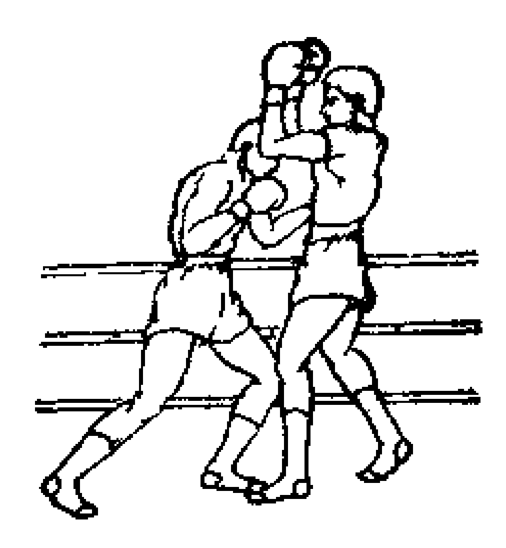


图 103

三、泰拳的进攻、防守和反击技术

（一）进攻技术

泰拳以其拳脚简练实效而著称。无论是拳、腿、肘、膝任何技术均注重简单实用，进攻时讲求发挥最大威力，防守时追求严丝无缝。

从格斗角度来讲，最理想的进攻效果，当然是速战速决，击倒对手为好。但是擂台竞技往往是水平实力相当，而获胜则是由拳手的心理素质、身体素质和技战术水平等多方面因素所决定的。因此，想要速胜对手，并非是件容易的事情。“击倒”对手只是取胜的手段之一，而不是根本的途径。如果我们一味地追求击倒胜利往往会事与愿违，事得其返。为此，在格斗中必须寻找机会，发现对方的弱点，采用多种攻防技法和手段，击打对手，破其攻防而获得胜利。

双方格斗是一种斗智斗勇、较力较技的过程。为此拳手必须保持良好而稳定的心理状态，要足智多谋，在激烈凶险的格斗中，思路敏捷，反应迅速，找出对手的弱点，从而采取正确的战术，用最适当的进攻技术控制对手，以取得主动地位。当然，这种正确的技战术应用，依赖于平时训练和比赛的实际经验的积累。一名拳手经过千百次的磨练，就会具

有随机应变，灵活使用各种技法的能力。且在擂台竞技时信心十足，很有把握。在实力相当的拳手间的比赛，成败往往看双方的应变能力，能否以长制短，出"奇招"令对手措手不及。

格斗的主要目的，就是要击打对手，同时又能保护自己。泰拳的攻击目标很广，几乎包括了全身的各个部分。因此只靠防守以求避免受创是不太可能的，单一的防守只会挨打。所以泰拳十分注意进攻技术，力主以攻止攻。在实战中进攻力求"快、重、准、狠"，推崇"进攻是最佳的防卫"、"长攻必下"的战略。

进攻形式基本上可分两类，①是以力取胜；②是以技制敌。这两种打法是根据拳手的特点而确定的。

以力量为主的拳手，常常以密集如雨的攻势，压制对手，以快制慢。在泰拳史上不少名手，就是借着暴风骤雨般的强攻，一鼓作气，战胜强敌。一些拳脚攻力很强的拳手，大都采用强击的战术，动作简练凶猛，以迅雷不及掩耳之势，给对手以重创，使其毫无回手之力。如50年代的"阿拉伯王子"邬沙曼及其同门的"奇侠"沙目，就是因勇悍非凡而获盛名。每次比赛一开始，就全力以赴地猛攻，常使对手尚未站稳脚跟就败下阵来。60年代的"龙卷风"通拜，以体能超群、耐打、耐战而著名。此外，"闯将"颂蓬、"黑旋风"颂纳洛，都是全攻型的代表人物。

擅以技取胜的拳手，常被冠以"技术派拳手"的称号。他们在比赛中常常能根据实战的具体情况，有目的有针对性地采取各种进攻技术击打对方。技法全面精湛，战术灵活多变。50年代的"赤兔马"巴盲，以技法精湛，力度沉厚而驰名。阿仑，则以手脚迅猛，技术全面而称雄。近年来拳坛骄子"飞

将军”沙玛是技术派的杰出代表人物。

泰拳进攻技术，从形式上有力与技之分，而在使用时，却有不同的战术。通常有佯攻、速攻、伏击和退击四种。拳腿肘膝的长攻短打；混战时的膝肘连攻；搂抱扑压等各种不同的进攻技法，在正确的战术配合下，会更加运用自如，实用有效。

佯攻：是有目的地造成对手的错觉，把对手引入歧途，从而实施真实的进攻。通常是在对手防守严密，不易直接击打时，采用虚招，指上打下，声东击西，转移分散对手的注意力，造成其判断错误，使其露出破绽，乘机击打。

佯攻战术的运用方法很多，不仅可以用拳脚虚晃，还可用肘膝佯攻，为实际进攻技法的实施创造条件。佯攻的虚招不仅要灵活多变，而且在形态和速度上以假乱真。真真假假虚虚实实，更可以虚变实，实转虚。转换流畅自如，令对手难以判断真伪。从而提高进攻的实效。

速攻：是以快制慢，利用强猛密集的攻势，使对方在身体和心理上受到震动和威慑，而失去比赛的信心和丧失格斗能力。

速攻是以速度、力量优势取胜的战术，因此实施时，需要有良好的身体和技术条件。不仅要有较大的拳脚功力，而且要准确、果断、迅速、有力地击打对手的薄弱环节。在对手困惑、疲劳或受伤时，采用速攻的战术，效果最佳。

伏击：是以静制动，避实就虚的战术。当遇到对手力量大，攻击能力强时，不宜硬拼。应利用灵活的身手和步法，避其锋芒，以逸待劳，制造战机。乘其大意之机突然进攻对手。

采用伏击战术时，要注意自身移动的方向、角度和距

离。同时，注意步法的灵活性和身体位移的突变性，把握进攻的时机。

退击，是一种消耗对方体力，以退为进的战术。在格斗中运用灵活的步法和敏捷的身手，让对手屡次扑空，打不到人，耗其气力，折其锐气，使其急躁、气馁而失去信心，造成动作变形。此时，伺机反击必可一拳击破对手的防御。退击可谓是以智斗力的心理战术。

上述各种进攻战术的实施，需运用正确的拳、腿、肘、膝各种进攻技术，才能奏效。这些进攻技术一般是由组合动作组成，这些组合进攻技术经过数十年的实战检验，已经磨练得十分精简和实用。以下介绍今日泰拳手最常用的24种组合进攻技术。

1. 拳法组合

①左引拳接右直拳（图104、105）。

②左引拳接左钩拳（图106、107）。

③左、右直拳接左钩拳（图108、109、110）。

④左引拳接右上击拳（图111、112）。

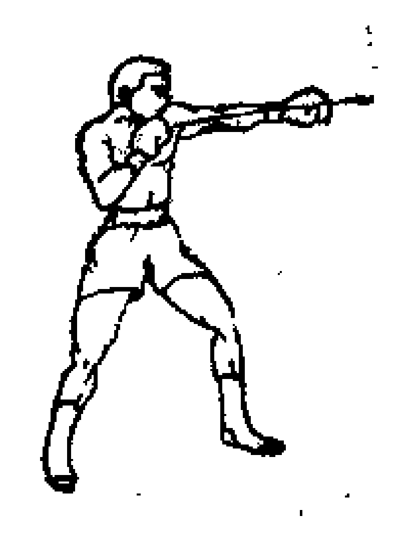


图 104

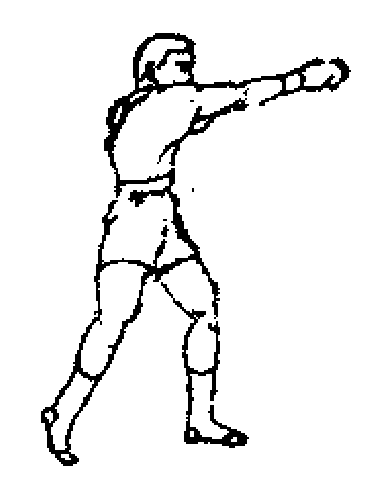


图 105

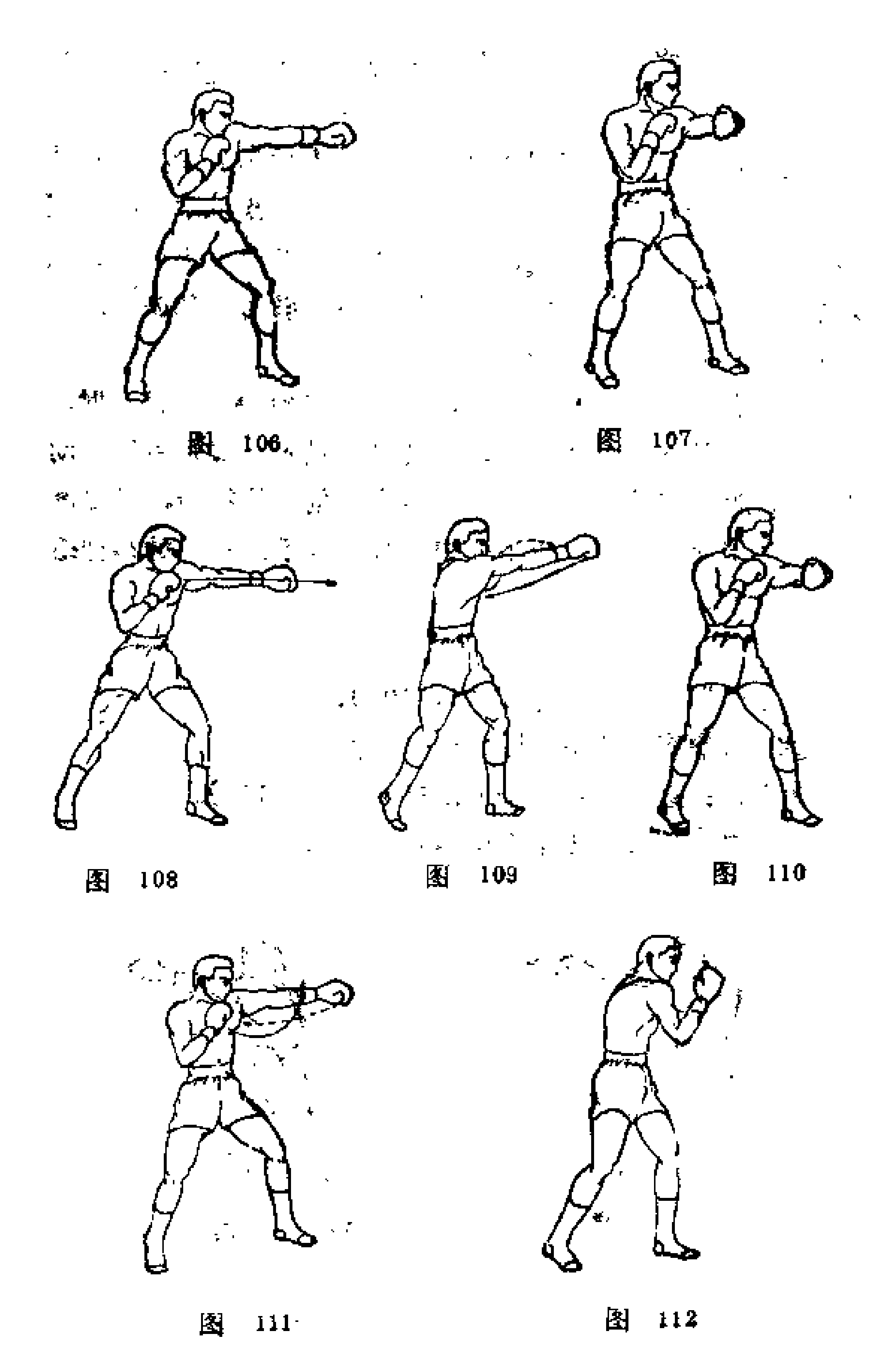


图 106　图 107

图 108　图 109　图 110

图 111　图 112

2．腿法组合

①左蹬脚接右腿扫踢肋部（图113、114）。

②左腿先踢对手的前脚内侧再高踢对手耳根（图115、116）。

③右腿低扫对手的前脚外侧接左腿扫踢头部（图117、118）。

④左腿高踢对手的耳根接右腿扫踢前脚外侧（图119、120）。

⑤右腿踢空后提足横踹对手的腹部（图121、122）。

⑥左腿高踢接右腿后蹬对手的下颌（图123、124）。

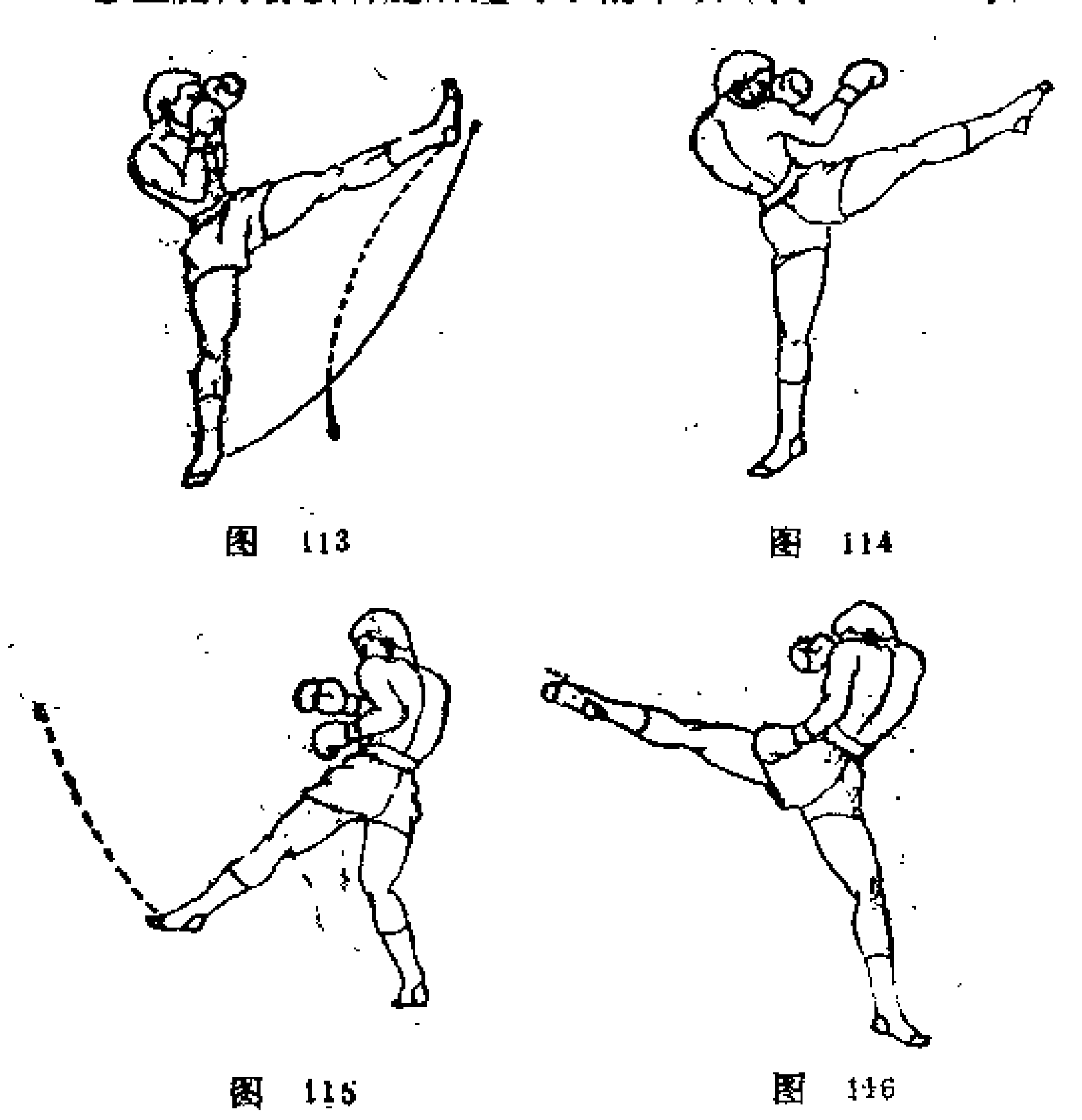
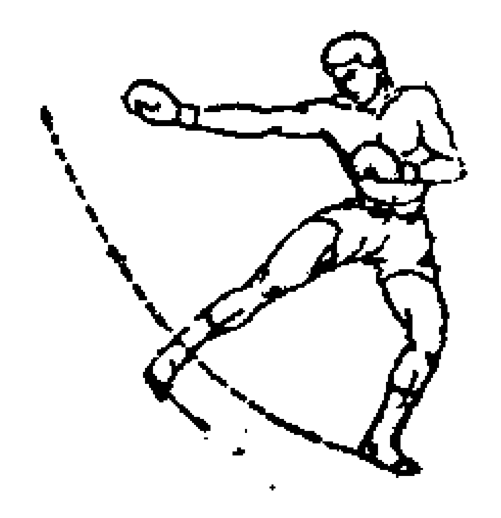
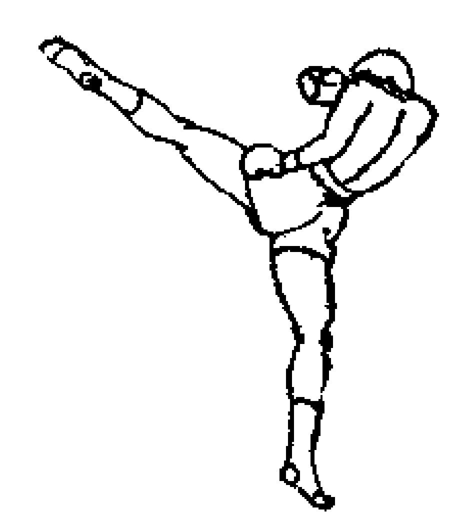
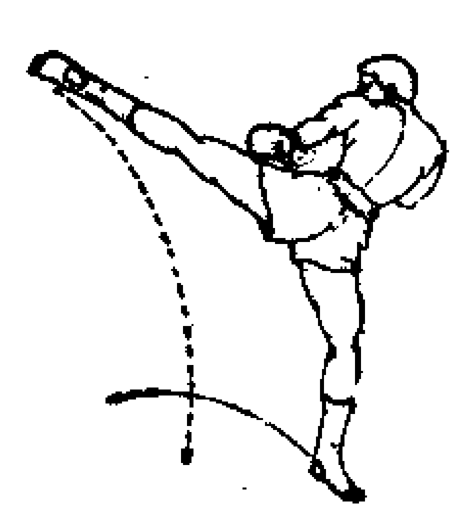


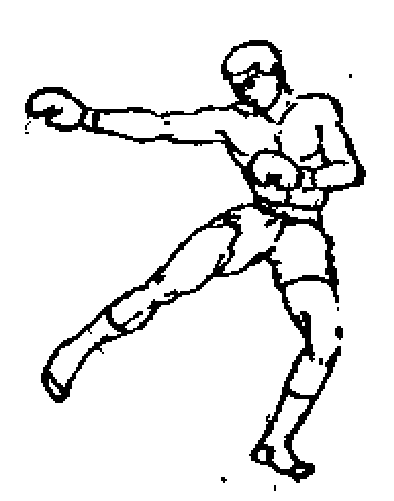
图 113　　图 114

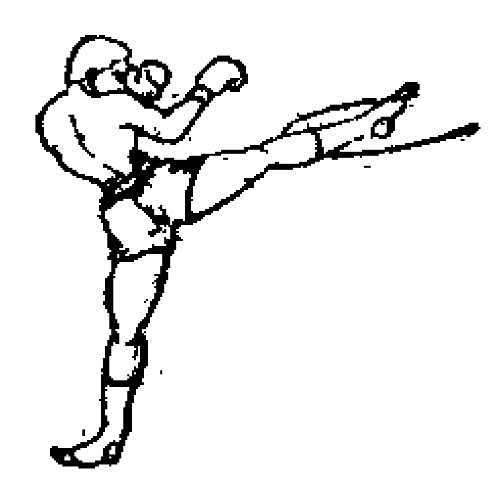
图 115　　图 116

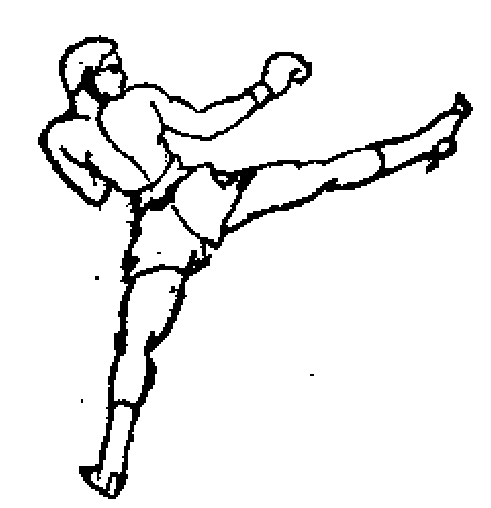

图 117


图 118


图 119


图 120


图 121


图 122

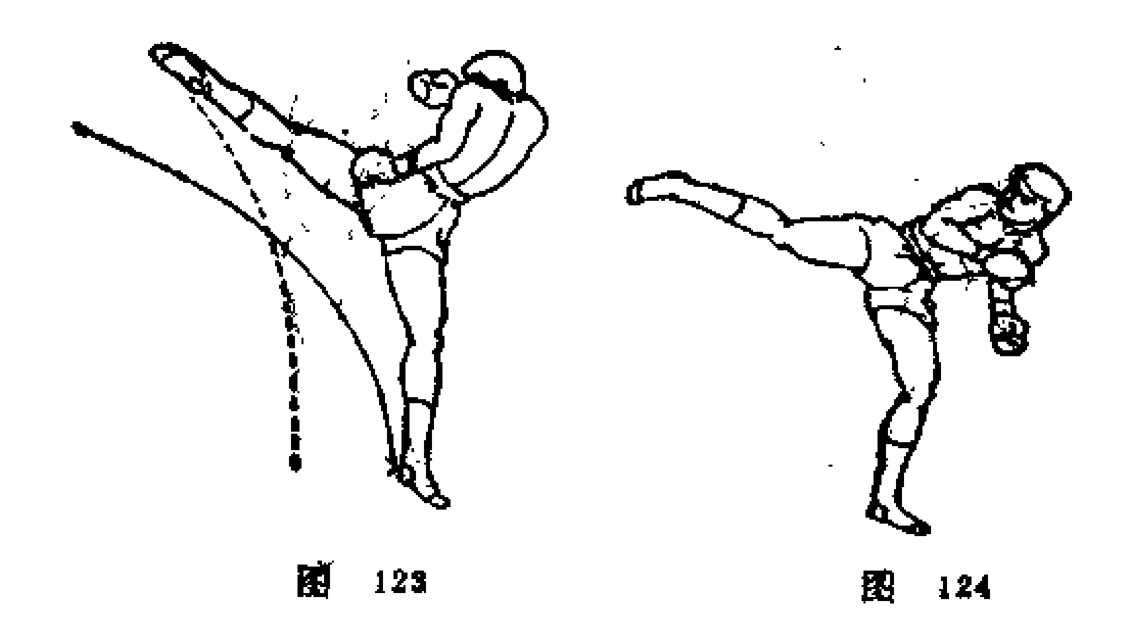


图 123　　　　图 124

3. 肘膝组合

①左平肘接右砍肘（图125、126）。

②左追肘接右反肘击面（图127、128）。

③右平肘接右冲膝（图129、130）。

④左冲膝接左平肘击面（图131、132）。

⑤左、右膝撞接右平肘击头（图133、134、135）。

⑥左提膝接右冲膝（图136、137）。

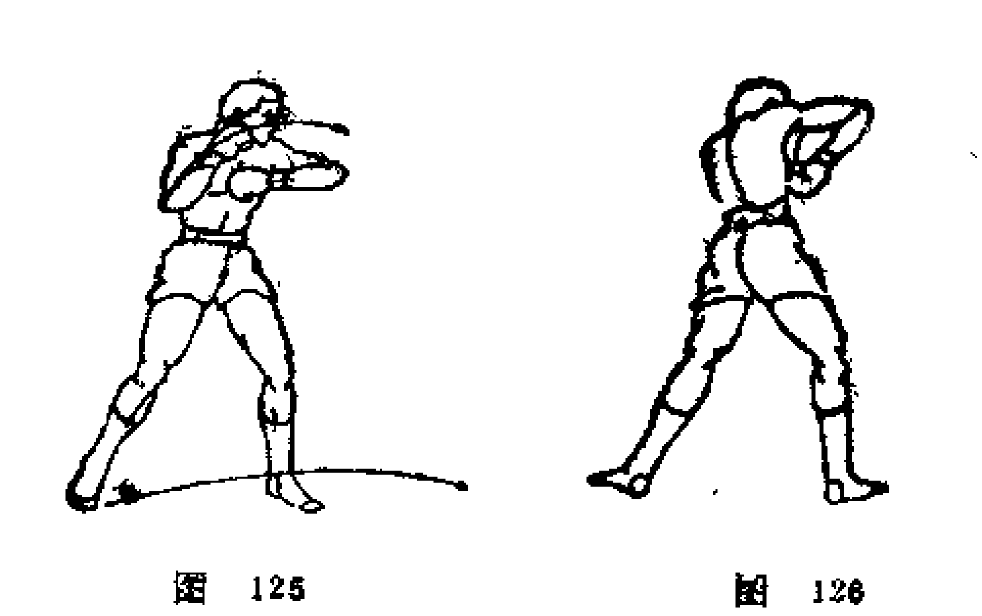


图 125　　　　图 126



图 127

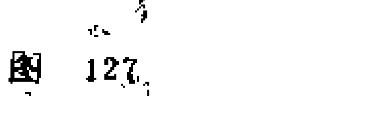


图 128

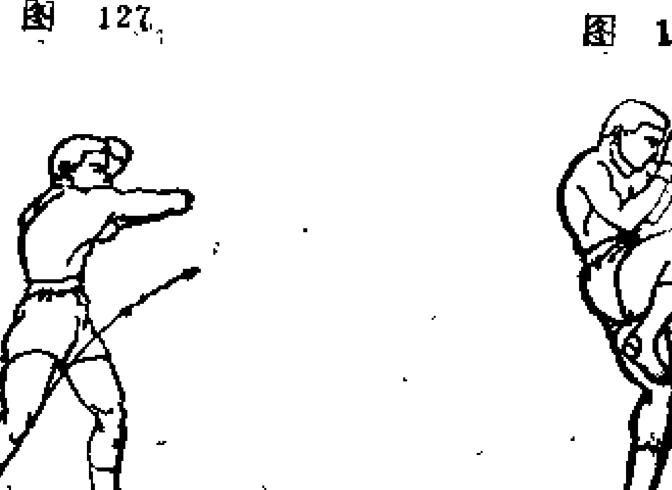


图 129

图 130

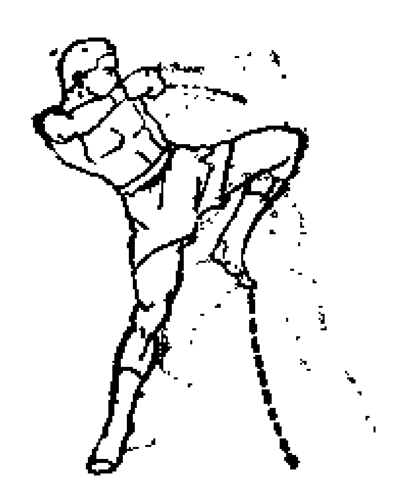


图 131

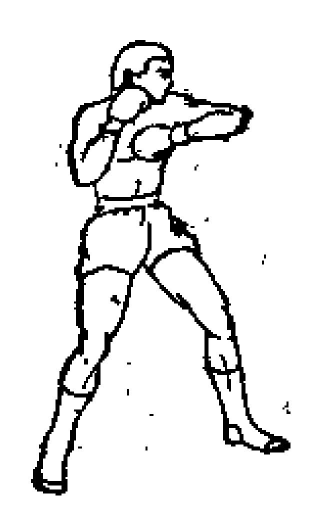


图 132

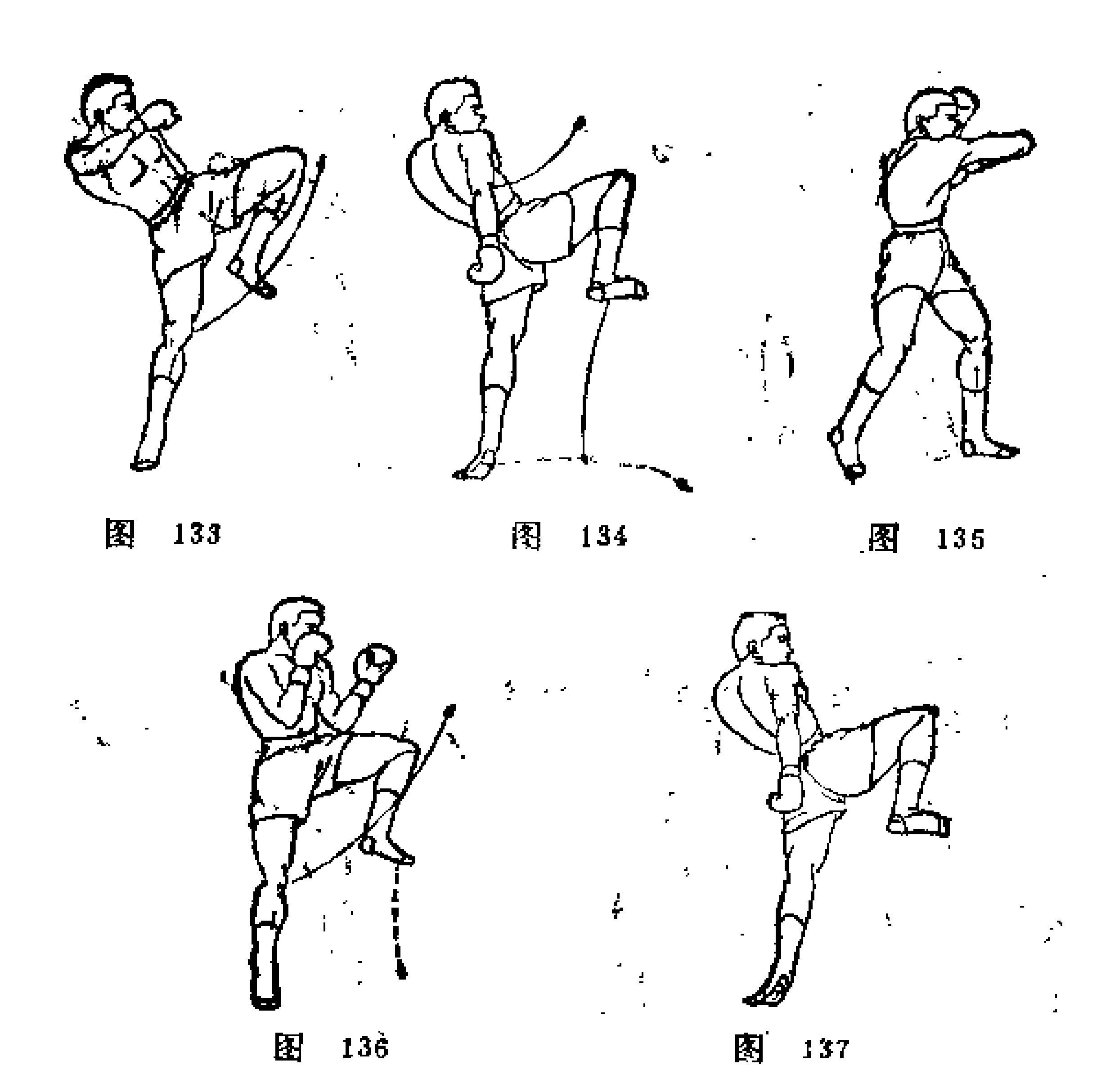


图 133　　图 134　　图 135

图 136　　图 137

4．混合技术

①左引拳接右腿高扫颈部（图138、139）。

②左、右连拳接右腿踢肋（图140、141、142）。

③右腿蹬接右直拳击面（图143、144）。

④左、右连拳接右冲膝撞心窝（图145、146、147）。

⑤左腿踢接右飞膝（图148、149）。

⑥左引拳接左腿踢接右冲膝（图150、151、152）。

⑦左蹬腿接右腿踢接左平肘（图153、154、155）。

⑧左腿踢接右直拳接左平肘（图156、157、158）。

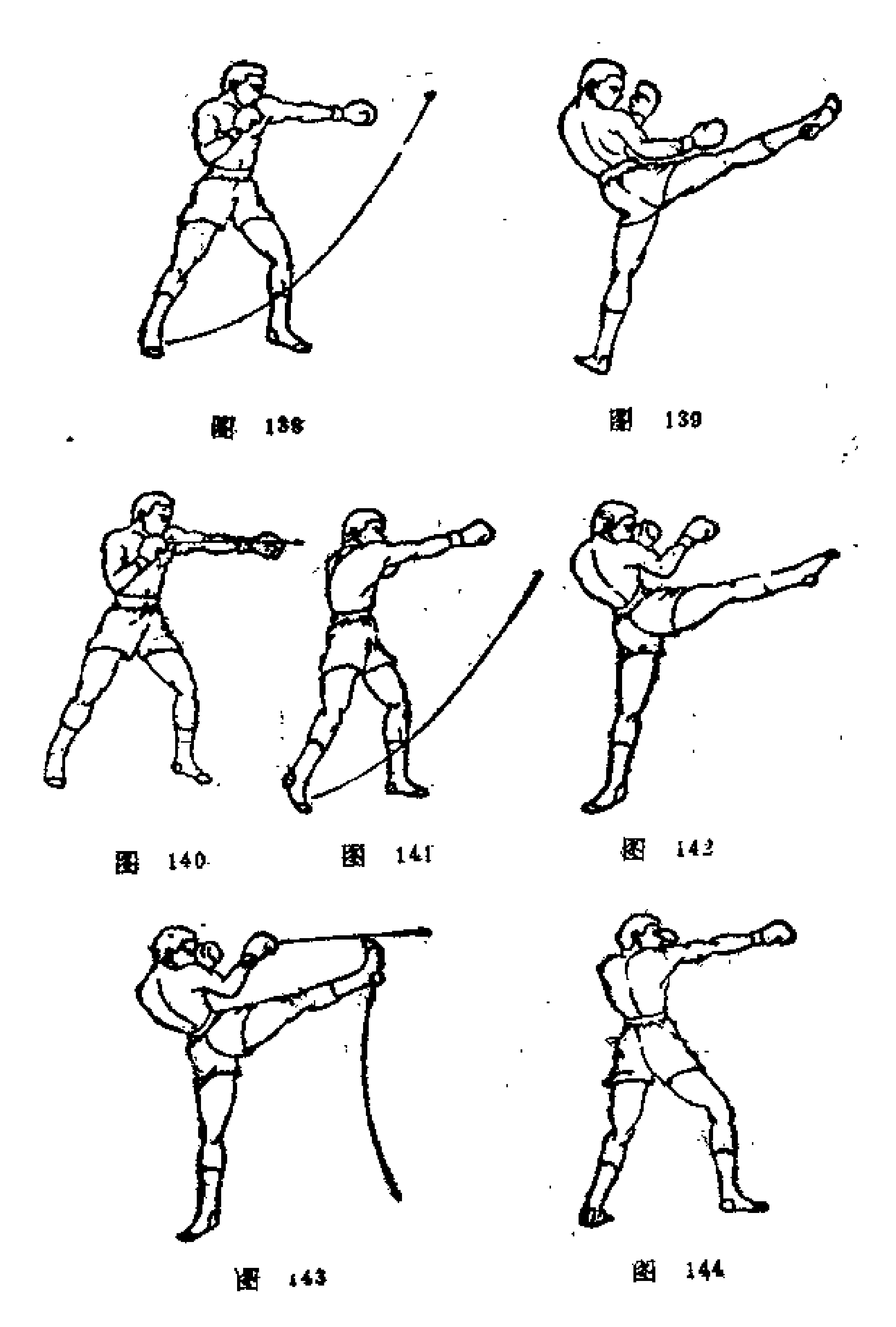


图 138　图 139

图 140　图 141　图 142

图 143　图 144

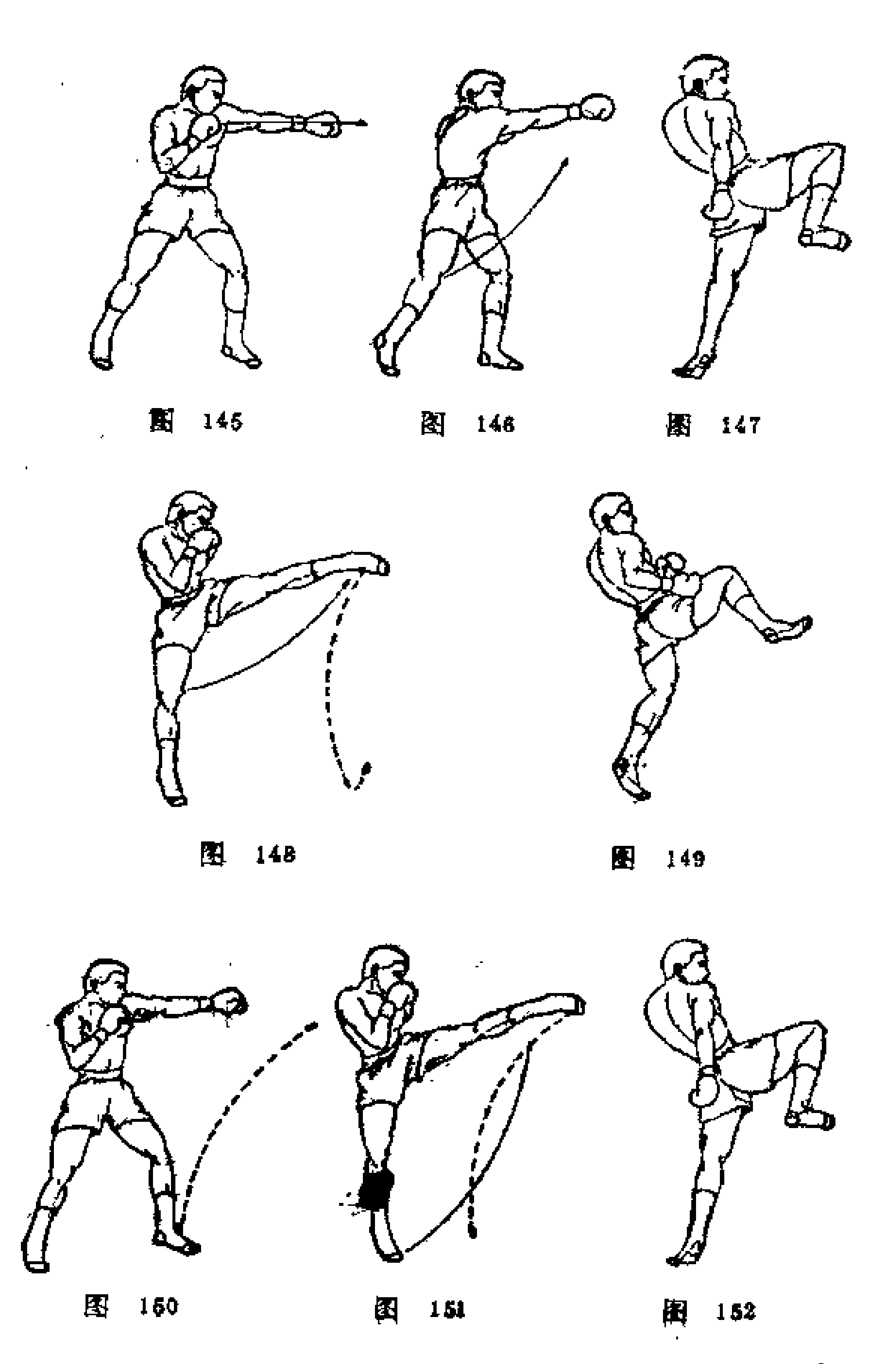


图 145　　图 146　　图 147

图 148　　图 149

图 150　　图 151　　图 152

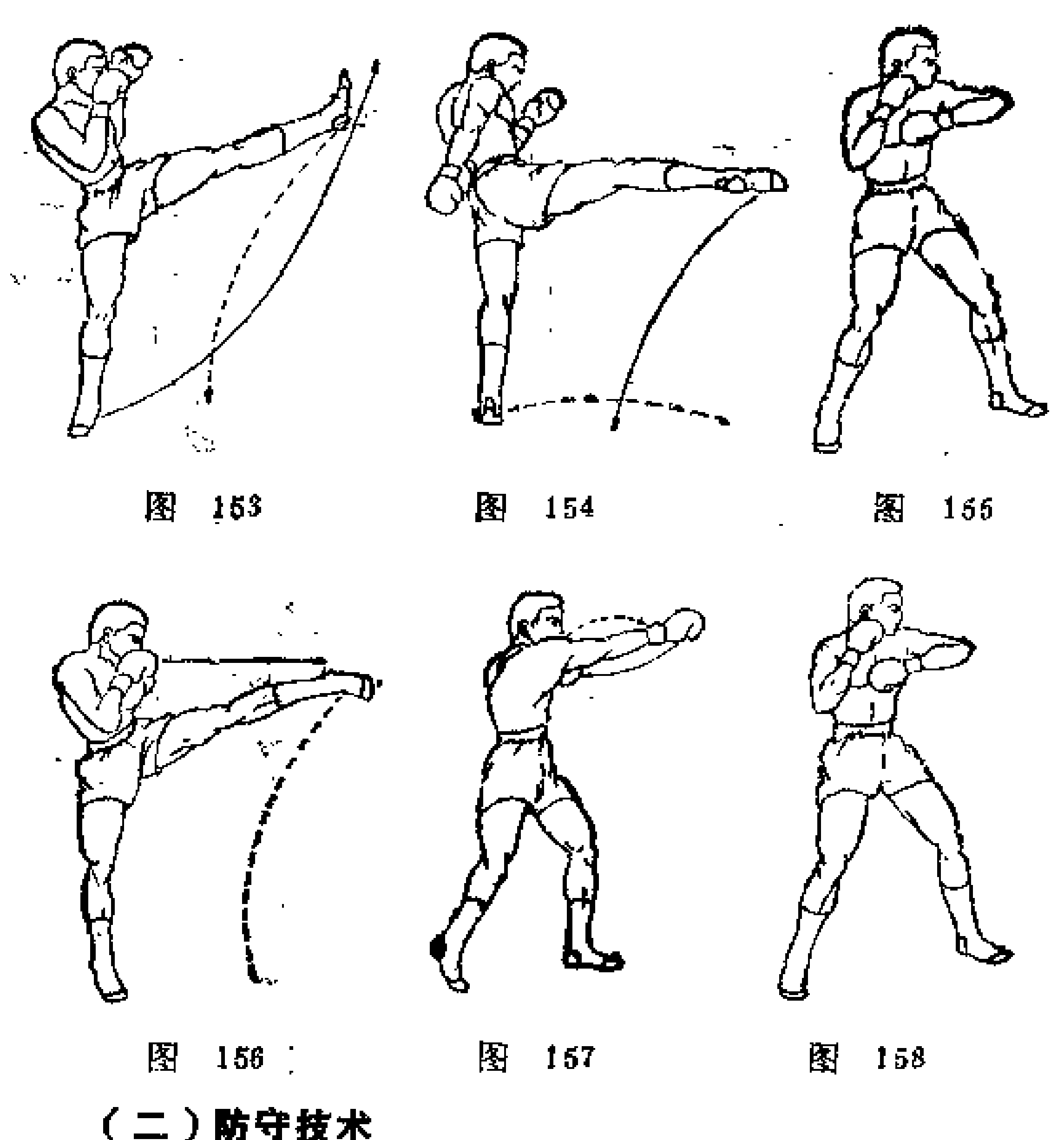


图 153　　图 154　　图 155

图 156　　图 157　　图 158

（二）防守技术

被喻为“八臂拳术”的泰拳，其攻击范围十分广泛，四肢八体能用则用，上下左右各个部位能打就打。因此在格斗中防守也必须全面紧凑，严丝无缝。

防守是一种削弱对手进攻，保护自己的方法，其最终目的在于防守后的反击。当对手攻势凌厉时，拳手需运用各种防守技术，保护身体免受击打，寻求喘息的机会，伺机反击。因此防守技术对于每个拳手来说都是必不可少的求生本领。

泰拳的防守技术与其整体的风格一样，遵循自然、简

练、实用的原则，动作强调轻巧流畅。防守时，要求拳手保持心理平衡，全神贯注，善于洞察对手的意图和动作。对手攻势愈强，愈要冷静，坦然处之，观察对手的举动，找出对手的弱点。在防守后，施以反击。这样才能在激烈凶险，拳脚横飞的格斗中，立于不败之地。

防守和进攻是同等重要的技术，且两者关系密切，防守可以为进攻提供有利的条件，防守是为了更好的进攻。在擂台上，双方你来我往，互有攻守，同时，攻守的转换也是瞬息万变的。因此，一个只有进攻技术而忽视防守技术的拳手，一定难以得到胜果。另外，忽视防守不仅违反了格斗的基本要求，而且有损身体健康。拳坛中不少忽视防守技术的拳手，退役后，往往患有多种后遗症。如视觉神经痛，脑机能衰退，内伤旧患等等疾病。相反，那些重技术重防守的唯技派拳手，受伤率相对要低，且运动寿命也长些。

在泰拳史上防守技术出色的选手，大多头脑冷静，机智过人，反应快捷，判断能力很强，能充分发挥高超的防守技术，令对手竭尽所能，也难以伤其筋骨。著名拳师"独野牛"乃蓬，"魔术师"巫民，便是防守的能手。50年代的"儒将"颂是，就是以其冷静敏捷的头脑，运用严密、谨慎、稳重的防守战略，两度挫败重击手"死神星"颂狄。70年代的高手乃佛，身经百战，一次未曾被击倒过，其防守技术出类拔萃，可称一绝。

泰拳的基本格斗姿势，是一种最佳的防守姿势，在格斗中必须常常保持这个基本姿态。在进攻或防守动作完成后，也必须立即恢复原来的姿势。

对付各种进攻动作，有着不同的防守方法，虽然方法不同，但其目的是一致的，都是为了保护自己免受击打。要求

拳手随机应变，根据对手的进攻动作采用不同的防守技术。

防守技术从形式上可分为挡架、闪躲、阻截和抱持。这四种防守技术基本上概括了对任何进攻动作的防守。

1、挡架

以拳、肘、臂、肩、脚、膝等身体部位抵挡，削弱对手的攻击，称为挡架法。

挡架法还可分两种形式：①阻挡法。如臂挡，肘挡，膝挡，腿挡等。②推格法。如内格，外格，下格等。采用有效正确的挡架方法，不仅可化解对方的攻势，而且可以创造反击的机会。

泰拳的挡架防守，通常是以刚制刚，以硬制硬，利用自身关节骨骼的硬度和力度，格挡对手的薄弱环节。此因泰拳手都十分重视自身抗打能力的训练，磨练出一身不怕击打的身骨。即使对手的拳脚再硬再猛，也从容不迫，很有信心。

基本挡脚法：

当对手用右腿高扫头部时，上体略向右闪，同时，左臂屈肘上提至头侧挡架对手的右脚踝关节（图159）。

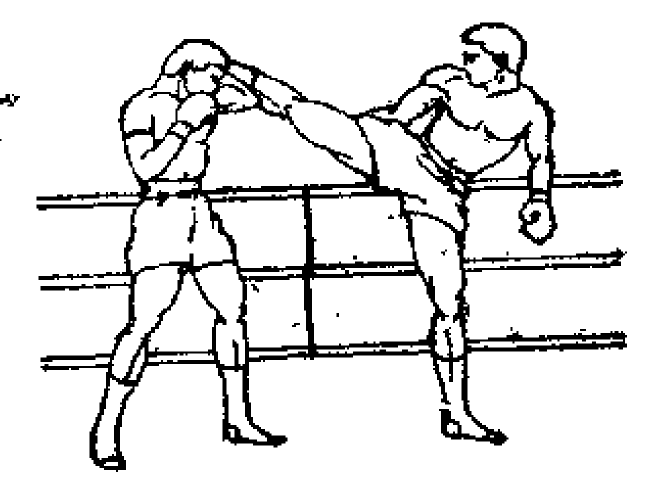


图 159

要点：

挡架防守要避其腿击的力点，手臂夹紧，含胸固肩。手的位置应保持在头的部位。同时注意护腰侧身。

2、闪躲

闪躲防守，是运用灵活的步法和身法，避让对手的进

攻，使其击打落空，再伺机反击。一般有撤步、后闪、侧闪、蹲躲、摇晃、腾跃等方法。

闪躲防守技术要求较高，拳手需正确判断对手的击打方向、距离。移动闪躲幅度太小，易被击中，幅度太大，易被对手抓住时机连续攻击而不能及时反击，达不到最佳的防守效果。因此，步法和身法在闪躲防守中尤为重要，如撤步、侧闪都要有灵活的步法；蹲躲、后闪、摇晃等需有良好的身法。闪躲时一定要做到身体灵活敏捷，闪躲恰到好处，既省力又有效。

后闪防守法：

当对手用右直拳击打时，身体重心后移，上体后仰闪开对手的右直拳。同时，右手做好防守姿势（图160）。

要点：

后闪的幅度不宜过大，两手要做好防守姿势。

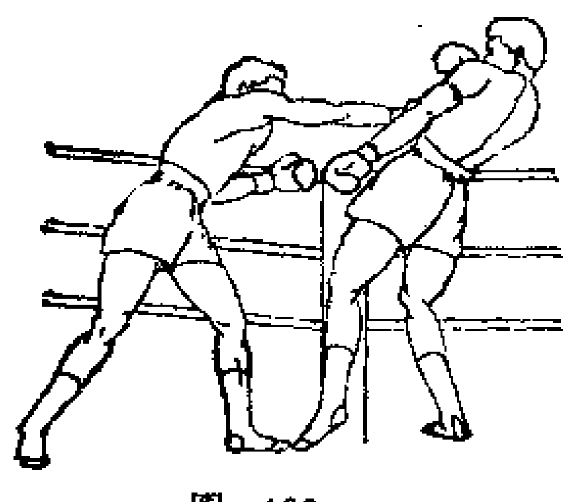


图 160

3．阻截

阻截防守是以攻制攻、以快制慢的上乘技法。使用拳脚快速阻截，后发先至，使对手不能出招。泰拳的阻截防守，应用很广，形式颇多，一般有掌按、脚撑、膝抵、肘压等。

阻截防守是寓攻于守的技法，要求拳手判断准确，反应迅速，动作灵活敏捷。它需要有很好的格斗意识和娴熟的防守技术，打击时间差。如当对手欲发右高扫腿时，迅速用左蹬腿蹬击对手的右大腿内侧，以直打横予以阻截，使其不仅不能完成右扫腿动作，而且因动作受挫而失去平衡。

直蹬阻截防守法：

当对手准备用右横扫腿时，看准时机，迅速用右腿直蹬对手的腰腹部，阻截对方的进攻（图161）。

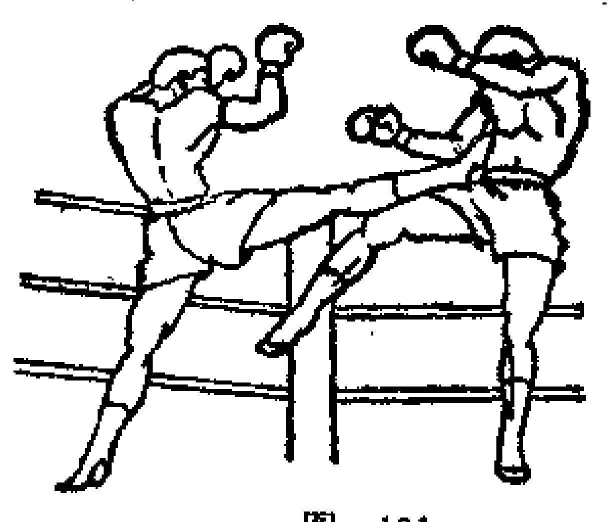


图 161

要点：

要判断准确，后发先至，在其刚出腿之际阻截对手。

4、抱持

抱持是拳手疲劳无力或中击受伤时，所采用的一种消极防守法。通常是运用双臂钳制、搂抱对手，牵制对手的动作。

抱持防守是出于无奈而采用的一种战略防守，因此运用时，一定要谨慎对待，不可轻率使用。抱持时一定要紧贴对手，使其没有使用拳脚的空间。缠住对手，以此消磨时间待裁判发出分开的口令，这样有利于保护自己，恢复体力。

抱持防守法：

双手紧紧搂抱对手的腰部，同时下颌贴紧对手的颈部，使对手受制而不能使用拳脚动作（图162）。

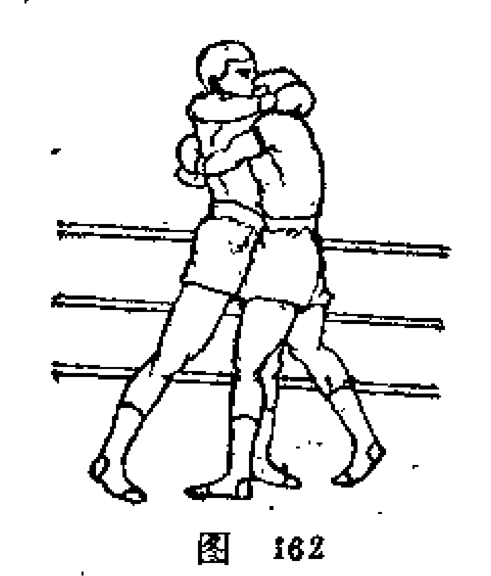


图 162

要点：

搂抱要紧，身体紧贴对手，牵制其动作。

（三）反击技术

反击是防守后立即进攻对方的技术。反击技术的好坏直

接关系到比赛的成败。泰拳手大都将防守和反击技术结合在一起进行训练。反击技术可分为破拳、破腿、破膝、破肘四大形式。

1．破拳技术

泰拳的破拳方法很多，基本的可分为外围截击和内围反击。由于拳手的拳法通常比较凶猛，要想达到预期的防守反击效果，必须做到“手需高，步要活，看得准，打要狠”。外围的破拳技法一般有拳击、腿踢和脚蹬等。内围的破拳技法通用肘击和膝撞等。

（1）以拳对拳

泰拳拳法与西洋拳击颇为接近，因此泰拳的以拳破拳方法与技术要求，和拳击也有共同之处。下面是几种常见的以拳破拳的方法。

①左直拳破左引拳

甲方：用左引拳击头。

乙方：左脚略撤半步，身体左转，同时，右臂屈肘内格。接着，左脚迅速上步，用左直拳反击其面部（图163、164）。

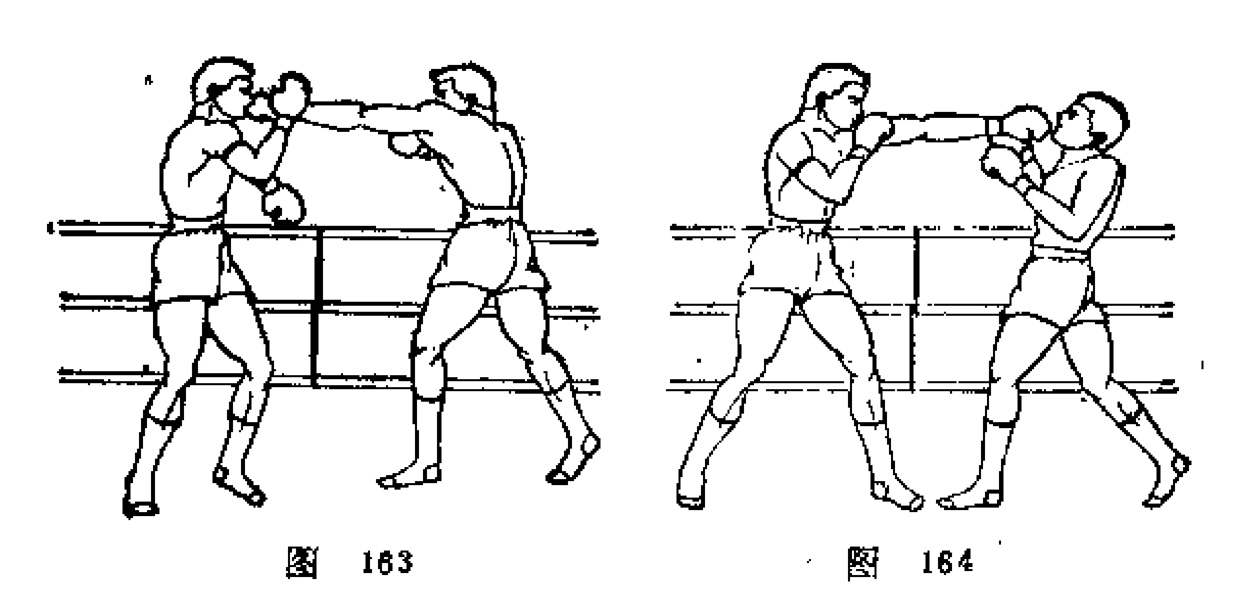


图 163　　图 164

要点：

左脚的撤步要根据双方的距离而定，以益于防守后的反击为度。格挡后，迅速上步出拳反击，发拳迅猛有力，力点准确。

②右直拳破右直拳

甲方：用右直拳击面。

乙方：身体向左拧转，同时，左肩屈肘格挡。接着，右腿后蹬，身体微前倾，右拳迅速直击对方的面部（图165、166）。

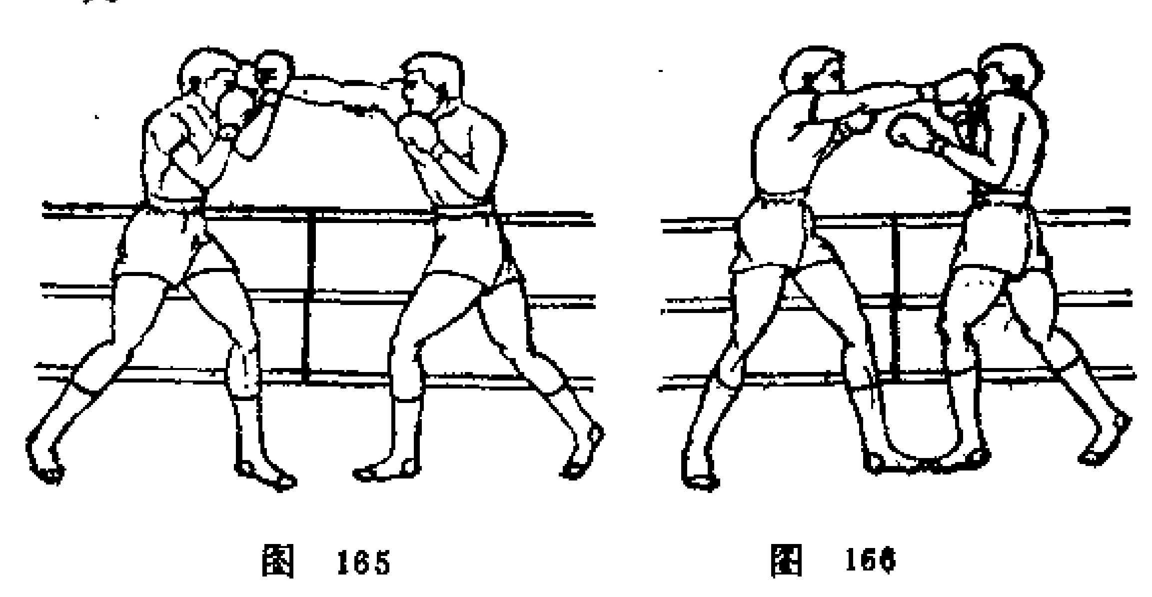


图 165　　图 166

要点：

左臂的格挡要屈臂固肘。格挡和右拳的反击连接紧凑，几乎是同时进行。

③右钩拳破左摆拳

甲方：用左摆拳击头。

乙方：先双臂屈肘高掩护头，然后用右钩拳反击（图167、168）。

要点：

防守要严密，注意反击的时机。最佳的时机是甲方左拳

收回时，立即用右钩拳追击其左面部。

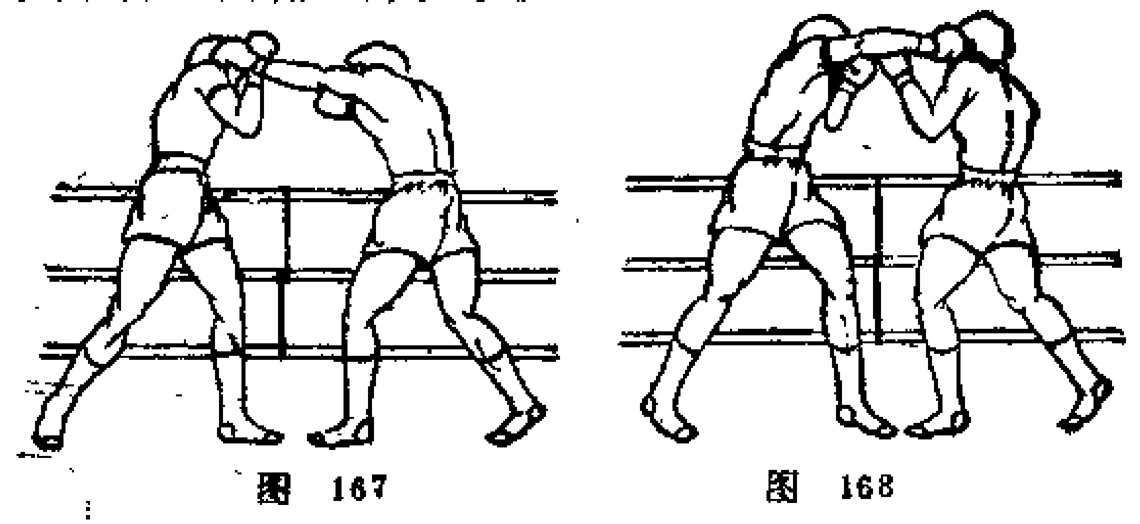


图 167　　　　图 168

（2）腿踢制拳

用腿制拳的基本原则是"敌擅右，用左招；敌擅左，用右招"。用腿破拳时，必须提高双拳，含胸拔背，耸肩藏颌，防守严密，同时，运用灵活的步法，迅速起腿反击。

腿腿制拳最有效的方法是：踢击对方的手臂或肋部，既可削弱对手的攻击力，又可使对手遭受重创，而使肌肉疼痛无力，失去斗志。再者，当对手用拳击打时，往往会暴露肋部，因此连续踢击肋部，必能奏效。

下面是几种常见的腿踢制拳的方法：

①左腿扫击颈部破左拳

甲方：左直拳击打面部。

乙方：重心移至右脚，身体向右拧转并侧倾；同时，左腿随身体右转之势，迅速弧形上摆，扫击甲方的颈部（图169）。

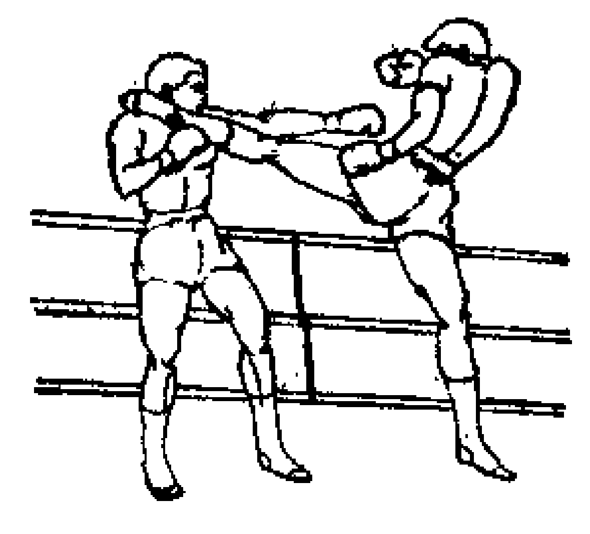


图 169

要点：

出腿要掌握时机，待对方发拳至一半时，立即出腿扫击。扫腿时，要拧腰转髋，发力迅猛，身体同时微侧倾以避开对手的左拳。

②右腿扫肋破左直拳

甲方：前扑用左直拳击头。

乙方：左脚外展碾转，随之拧腰转髋，同时，右腿弧形上摆，扫踢对方的左侧肋部；两臂成防守姿势（图170）。

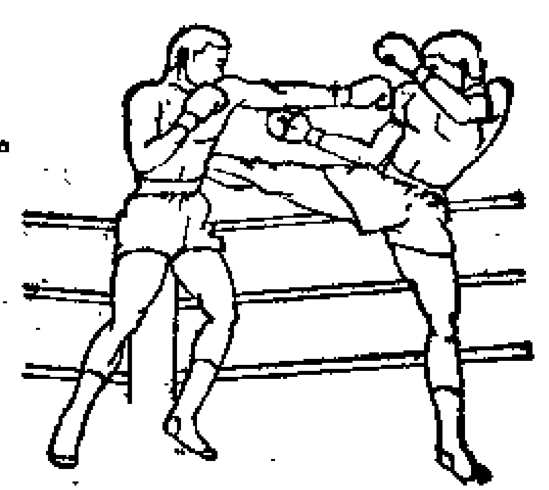


图 170

要点：

当对方前冲击拳时，看准目标立即拧腰转体，用胫骨下段扫击对方的软肋。发力迅猛力点准确。发腿时，右拳要护于面部，上体微后倾，以避左直拳。

③右腿扫大腿破左直拳

甲方：用左直拳击打面部。

乙方：左脚外展，身体向左拧转，偏头闪过对方的左拳。同时，借身体左转的力量，右腿迅速扫击对方左大腿的后群肌肉（图171）。

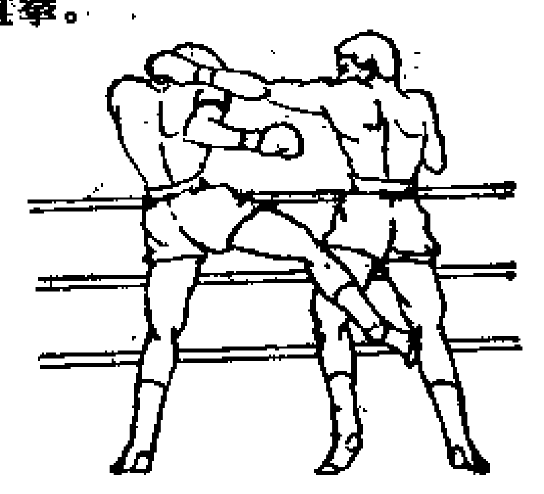


图 171

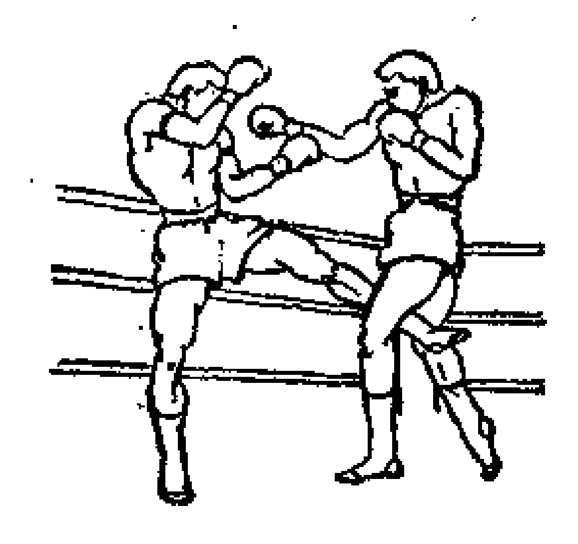
要点：

转身、偏头闪避，出腿扫击要协调连贯，一气呵成。当对方前扑重心压于左腿时，用胫骨猛扫其左大腿，使其失去重心而跌倒。

④左腿扫大腿内侧破右拳

甲方：挥右拳击打面部。

乙方：在甲方出拳瞬间，身体向右拧转，同时，左腿扫击对方前腿的大腿内侧（图172）。


图 172

要点：

一定要待对方出拳重心落于前腿时，立即拧腰转髋，带动大腿扫击对方的大腿内侧或膝关节内侧。如果时机掌握得当，可以踢断对方膝关节内侧的肌肉和韧带。

⑤侧踹腹部破左右直拳

甲方：连续用左、右直拳击打头部。

乙方：双脚微微撤步，左脚外展，身体随之左转，同时，右腿由屈到伸侧踹对方的腰腹部（图173）。

图 173

要点：

两脚的后撤闪躲和转身侧踹的衔接要紧凑。重心的移动要灵活自如，侧踹腿的发力要完整，力达脚跟。同时，两拳保持防守姿势。

（3）用肘破拳

用肘破拳时，因肘的击打距离较短，故此必须近身作战，才能达到目的。对付以拳为主的拳手，肘法反击使用得当，可收到速战速决，立竿见影的效果。

用肘破拳最基本的方法是迫肘截击法。当对手挥拳左右

开弓紧逼时，先用双肘护卫，同时，伺机拧肩振臂，身体前倾用肘尖撞击对手的面部（图174）。

这种在防守中突然反击的技术，不但可以遏止对手的进攻，而且对方如防守不及，常常容易受创，从而削弱格斗能力。

对付擅于使用左拳的对手时，待其右拳刚打完，左拳尚未出击之际，迅速挥右肘横击其面部（图175）。右肘击打的力量，主要依靠身体向左拧转，以肩关节为轴，屈肘向前横击。如果机会得当，可一拳击破其面颊或眉角。

对付擅用右拳的对手时，则动作相反。

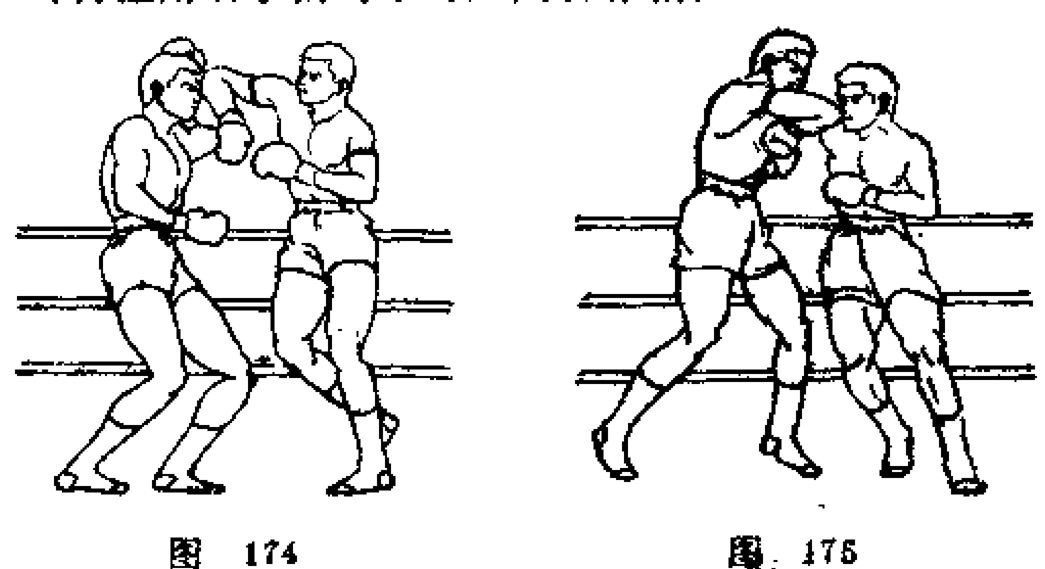


图 174　　　　图 175

用肘法还可以破解对方的中部拳击。如对方用左钩拳或上击拳时，可略沉右臂格挡，护住身体要害，同时，用左肘迅速向前上冲顶，扑其面门。当对方用右拳击身时，则用左肘封守护身，用右肘反击。

（4）膝击破拳

用膝破拳时，双臂必须掩护前迎，用双拳推击对方的拳以减缓对手的攻势，同时，伺机发膝冲撞对手的胸腹、腰肋等部位。

下面为几种常见的用膝破拳的方法：

①左冲膝破左拳

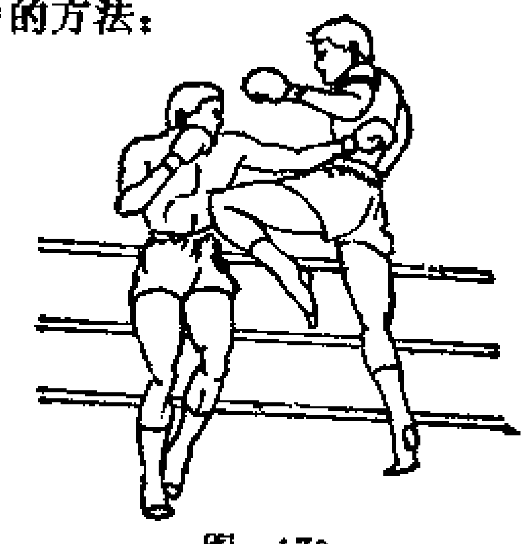


图 176

甲方：用左拳击打乙方。

乙方：身体向右侧闪切近，并用右拳向内拨开甲方的左拳。同时，右脚支撑，左腿屈膝上提，用膝尖冲撞甲方的腹部（图176）。

要点：

拨拳要有力，使其拳改变方向；施展左膝时，身体要切近，掌握最佳的击打距离；同时，拧腰挺髋以增加冲撞力量。

②右冲膝破左拳

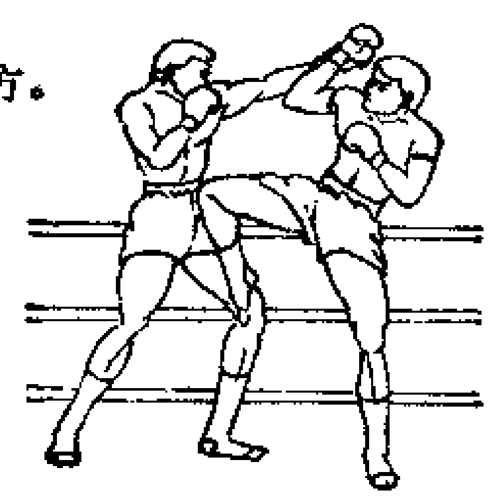


图 177

甲方：进步用左拳击打乙方。

乙方：左脚支撑，身体微后仰，用右拳格挡甲方的左拳；同时，右腿屈膝上提，借身体后仰髋部前送之势顶撞甲方的左肋（图177）。

要点：

格挡和冲膝要紧凑连贯，冲膝要迅猛准确。同时，保持身体平衡。

③斜冲膝破左右拳

甲方：左、右拳连击乙方。

乙方：用双拳护面架挡甲方的来拳，同时，用右膝斜上冲撞甲方的左肋（图178）。

要点：

双拳的防守要严谨稳固；用膝要掌握好距离，借拧腰转髋之势抛射。发力迅猛，力点准确。

④飞膝破左右拳

甲方：用左、右拳击打乙方。

乙方：在甲方收左拳发右拳的间隙，迅速用左脚蹬地，身体腾空。同时，右腿屈膝上提，用膝尖撞击甲方的面部（图179）。

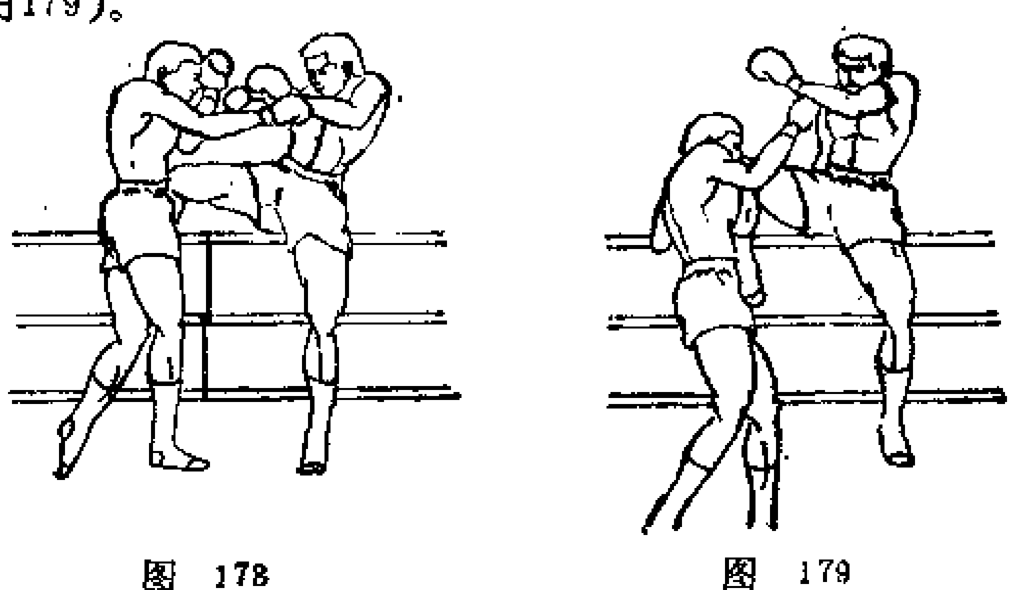


图 178　　图 179

要点：

这是一种腾空膝击方法，原名“天鸟腾空”。使用时，起跳要突然，右膝要高抛；拧腰收腹，保护身体平衡。

此法常常令对手招架不及，可变被动为主动，解救燃眉之急。

⑤踩腿飞膝破左右拳

甲方：用左、右拳连击乙方。

乙方：看准时机和距离，迅速蹬地腾空，右脚踩击甲方的前腿并向上蹬起。同时，左膝借右腿蹬伸的力量，迅速向上撞击甲方的面部（图180）。

要点：

这是一种借力飞膝的攻击法。运用时，需掌握合适的距离。右脚的蹬踏要准确稳固，左膝的发力要直线迅猛用劲。整个动作一气呵成，使对方尚未反应过来，就已受创。

⑥直冲膝破箍颈

甲方：前扑想用双手箍扣乙方的颈部。

乙方：迅速用双手从甲方双臂的内侧穿进，反箍对方的颈部。同时，用右膝向上直冲，顶击甲方的胸部（图181）。

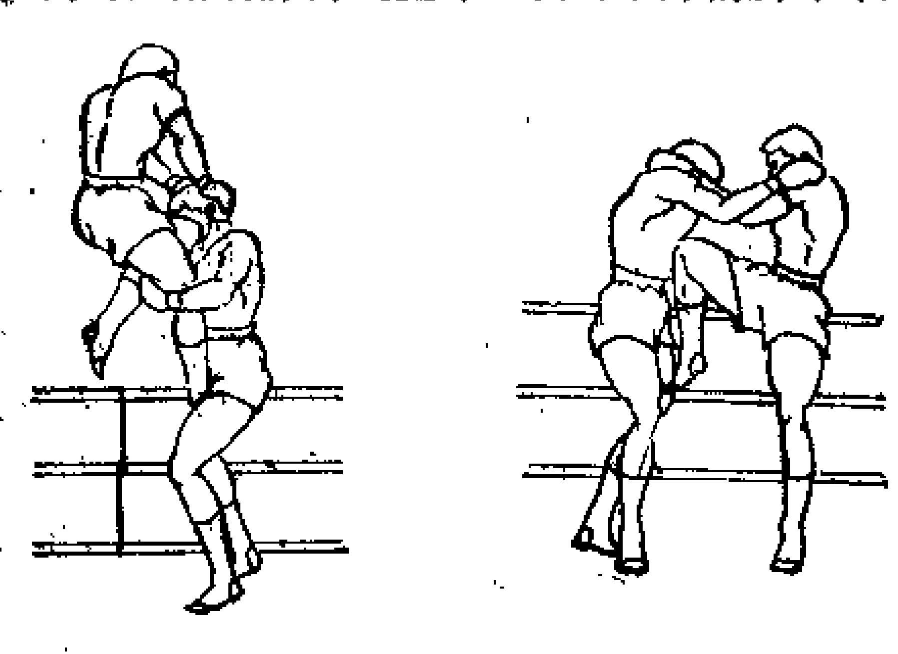


图 180　　　　图 181

要点：

必须在甲方扑近双手前来箍颈之际，快速出手，以快制慢，抢先箍扣对方的颈部。箍颈牢固紧扣。顶膝时，要用双手尽量下压甲方，使其前俯，增加撞击的力量。

2．破腿技术

腿法作为泰拳的主要制敌武器，深受拳手们的重视。泰拳手对腿法的训练和实际应用都十分钻研，且有很深的造诣。在擂台上，腿法的应用不仅非常广泛，而且大都有很高

的准确率。因此，对腿法的防守技术也成为拳手们必须重视的问题。

泰拳的破腿技术常常是在运用挡架、闪躲、阻截、抄抱等防守动作后施以腿或膝的反击。

挡架法，是以臂、肘或膝的坚硬部位，抵挡消卸对方的腿法。由于腿较手为粗壮有力，且威力强盛，因此，防守一方需双臂并用，一臂屈肘挡架对方的腿攻，保护自己的要害部位，另一臂按压对方的腿胫。在挡架的同时，设法出腿施以反击。

闪躲后反击，通常是被那些十分有经验的拳手所采用。当对手用腿扫踢时，后撤或低闪使对手腿击落空，随即立即乘虚而入，用腿反击，踢击对方的头部或支撑腿。

阻截防守反击，是比较常用的破腿方法。一般是采用提膝相迎，用膝尖撞击对手腿的膝关节或大腿内侧。以刚制刚，以硬碰硬。对方受撞后，轻者疼痛麻木，重者肌肉韧带挫伤，从而丧失攻击能力。在阻截防范时，切记不可用胫骨相撞，否则可能造成两败俱伤的结果。

抄抱腿的防守反击是在挡架对方的来腿后，迅速抄抱或夹住对方的腿脚，牵制其攻势，然后使用腿法、肘法或摔法予以反击。

对付腿法的防守反击须在坚固的防守基础上实施。只有防守严密稳固，才能施以有效的反击。否则破腿技术是难以完成的。

泰拳手在长期的实战中，总结和积累了许多行之有效的破腿方法，下面是一些典型的破腿技术。

（1）扫膝破左横扫腿

甲方：左横扫腿踢击乙方的头部。

乙方：以左脚为支撑轴，身体向左拧转，同时，右臂屈肘上提架挡，右腿迅速扫击甲方支撑腿的膝关节（图182）。

要点：

这是中距离的破腿法。右臂的防守要坚固，微含胸，右腿的扫击迅猛准确，用足胫击打甲方的膝关节，使其失重而屈膝倒地。

（2）扫胫破右横扫腿

甲方：右扫腿踢击乙方的头部。

乙方：迅速屈膝下蹲闪躲，同时，身体左转，用右腿扫击甲方的左腿胫部。双手做好防守姿势（图183）。

要点：

这是闪躲反击的破腿法。要求判断准确，身体下蹲闪躲和扫腿连接紧凑。扫腿时，要依靠腰胯拧转的力量，增加扫腿的力度。击打的目标，以对方踝关节或胫部下段为佳。为确保防守，手臂须做好护卫姿势。

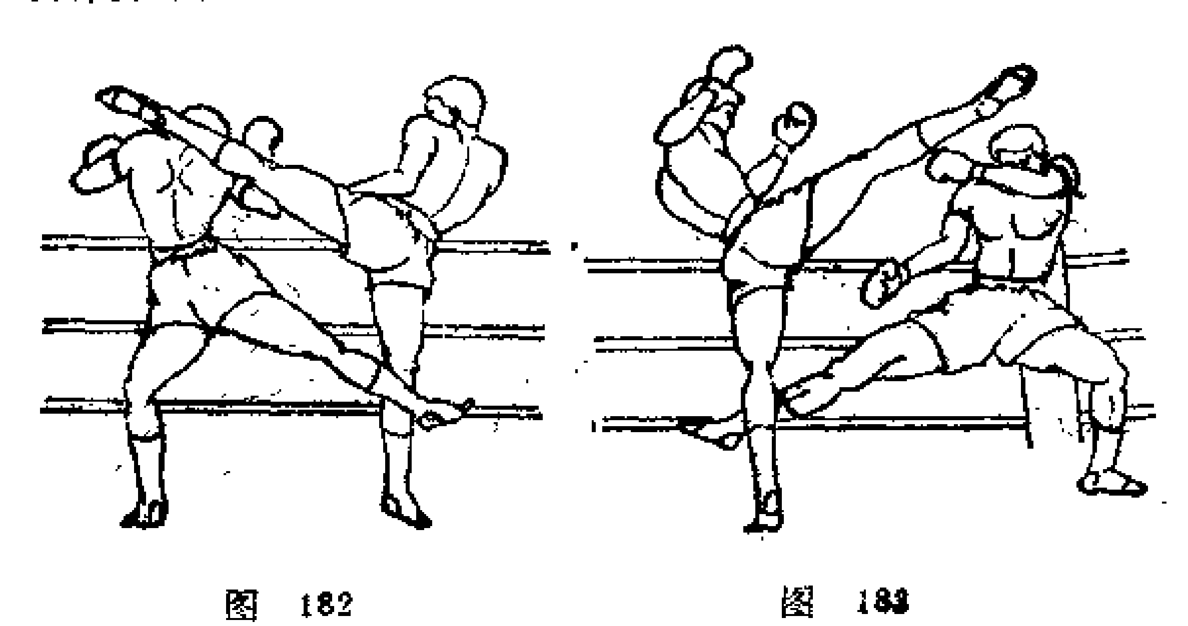


图 182　　图 183

（3）踩膝破左横扫腿

甲方：左腿横扫乙方的头部。

乙方：身体左转，同时，用右腿蹬踩甲方的右膝关节的内侧；右臂做好防守姿势，左臂屈肘上举准备攻击对方（图184）。

要点：

用踩膝破腿时，要注意时机的掌握。出腿过早，会被对手察觉而突然变向击打。因此，一定是在对方出腿将至之际，迅速出腿踩击对方支撑腿的膝关节内侧。踩腿要借拧腰转体之势，发力快速，力达脚外缘。

（4）侧踹破左横扫腿

甲方：左腿横扫乙方的肋部。

乙方：右臂屈肘架挡，同时，右脚支撑，身体微右转，左腿侧踹甲方的左肋阻截（图185）。

要点：

这是以直打横的破腿法，要掌握好出腿的时机。侧踹时，拧腰转髋迅速，送胯前挺，力达脚跟，阻截甲方的攻势。右臂屈肘护于右侧，防住下颌至腰肋部位；左手上提做好反击姿势。

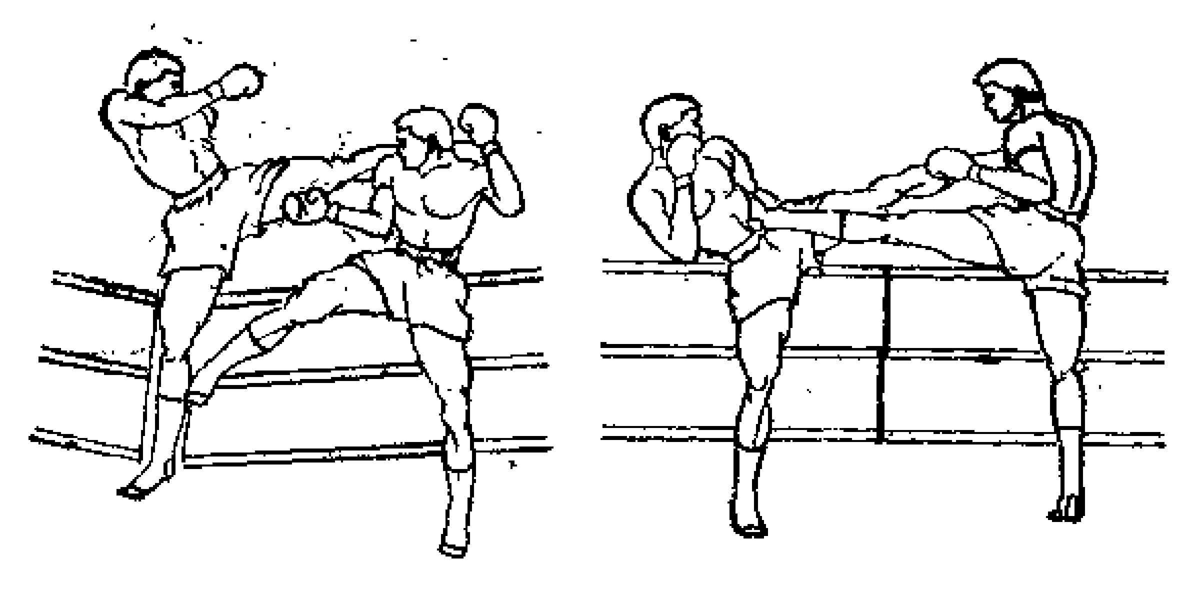


图 184　　　　图 185

（5）冲膝破右横扫腿

甲方：右腿横扫乙方的肋部。

乙方：左脚进步切入，左臂屈肘挡架甲方的右腿；同时，身体微左拧，右腿屈膝向前上冲顶甲方的腹部(图186)。

要点：

这是近距离的以膝破腿法，要求近身施发。冲撞时，要挺髋前送，借身体前冲的力量撞击对方。

（6）膝击大腿破右横扫腿

甲方：右腿横扫乙方的腰肋。

乙方：左脚支撑，身体左转；左臂随之屈肘挡架护于腰肋间。同时，右腿屈膝上提，用膝尖冲顶甲方的右大腿内侧；右臂屈肘，肘尖由上向下砸击甲方的右腿胫部(图187)。

要点：

这是手膝并用的破腿法。要求左臂的防守坚实牢固，右膝的上顶和右肘的下砸协调一致，配合用力，同时作用于对方的腿上。

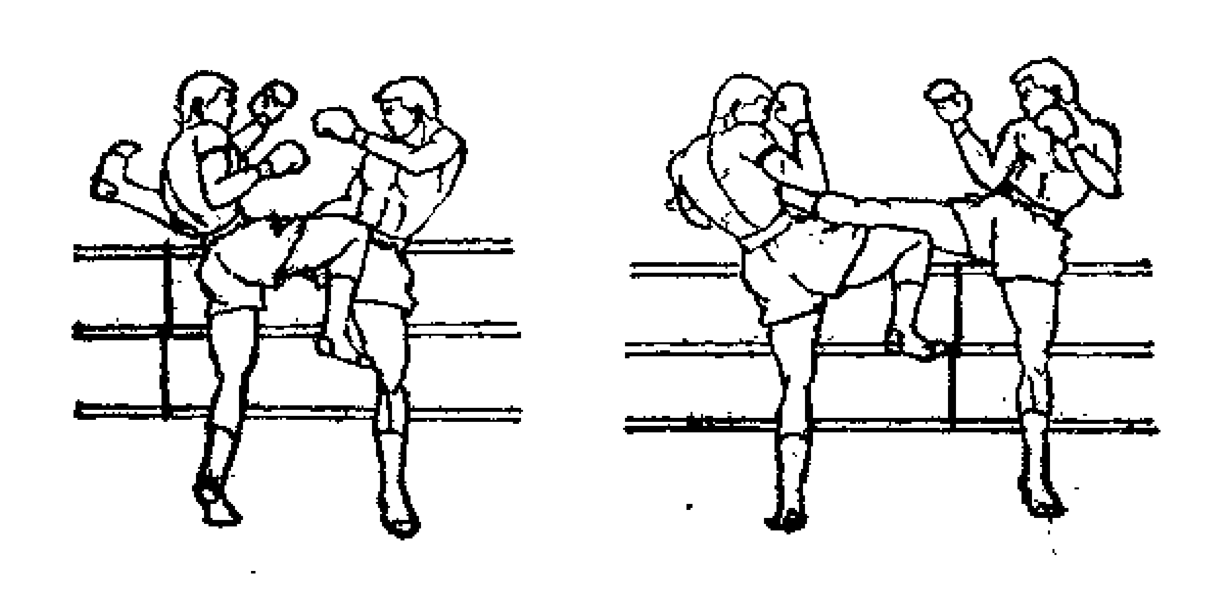


图 186　　图 187

（7）冲膝破左横扫腿

甲方：左腿横扫乙方的头部。

乙方：身体右转，用双臂架挡甲方的高踢；同时，右腿支撑，左腿屈膝上提，冲顶甲方左大腿后群肌肉（图188）。

要点：

使用这种破腿技术，要求身体贴近甲方的扫腿，双臂的防守要随身体的右转而旋臂削打；左膝由下向上直线冲顶。在顶膝的同时，左脚还要有一个蹬阻甲方支撑腿的动作，两点进攻，效果更好。

（8）扎膝破左横扫腿

甲方：左腿横扫乙方的右肋。

乙方：左脚进步，身体切入接近甲方，身体随之左转；同时，右拳击打甲方的腹部，右腿屈膝，用膝尖下扎甲方的大腿内侧（图189）。

要点：

这是贴身扎膝的破腿法。要求转身、切入、扎膝一气呵成，在瞬间完成。膝尖下扎时，掌握好距离，力点准确；同时，右拳出击，配合扎膝。

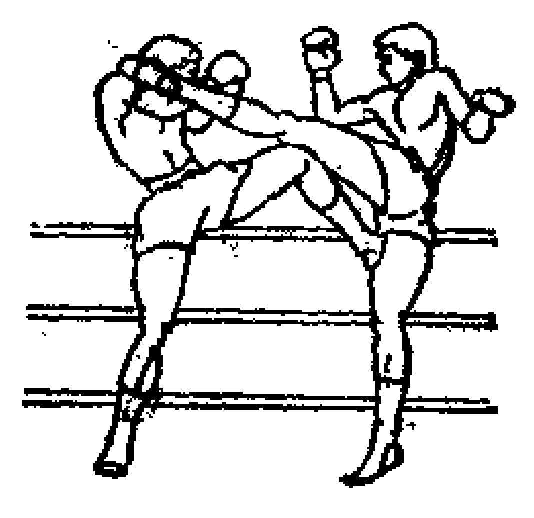


图 188

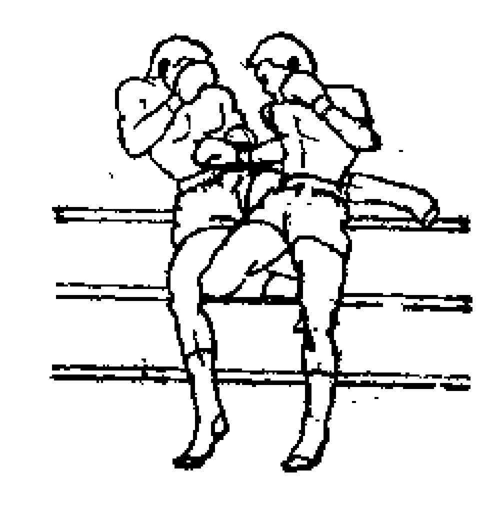


图 189

（9）横扫腿破横扫腿

甲方：右腿横扫乙方的左肋，

乙方：身体左转并侧闪，双臂挡架甲方的扫腿；同时，右腿发力横扫甲方的腰肋（图190）。

要点：

这是对攻的破腿法。要求闪躲迅速，双臂架格有力，待其尚未收腿时，右腿迅猛发力扫击甲方的腰腹。闪躲、架挡和扫腿连贯协调，拧腰转髋有力以促扫腿的力量。

（10）挟腿冲膝破蹬腿

甲方：左腿前蹬乙方的腹部。

乙方：身体向左侧闪后切进，右手抄抱甲方的左腿；同时，左腿屈膝，用膝尖冲顶对方的腹部，左臂撑阻甲方的头部（图191）。

要点：

这是抄抱腿的破腿法。要求抄抱要夹紧，右手紧扣对方的踝关节，使其不能动弹；身体切进要快速；撞膝挺髋前送，力达膝尖。同时，右手挟腿后拉，使冲膝和对方身体的前冲形成撞击。

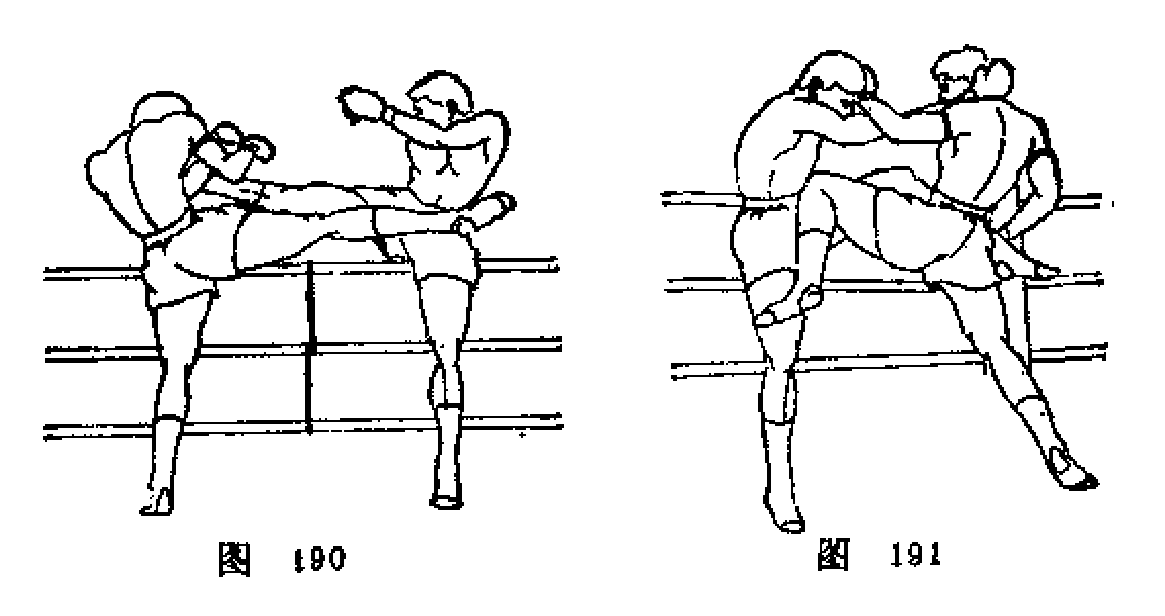


图 190　　图 191

（11）低扫破前蹬腿

甲方：左腿前蹬乙方的胸腹。

乙方：迅速向左侧闪躲并切进，用右臂抄抱甲方的左腿；同时，右腿扫击甲方的右腿膝关节（图192）。

要点：

抄抱腿时，身体应先向左闪然后迅速切入；抱腿要夹臂紧扣，不让对方脱身；扫腿用胫骨部分扫击对方的膝关节。可以连续进攻，直至将对方扫倒。

（12）抱腿摔破横扫腿

甲方：右腿扫击乙方的胸腹。

乙方：右脚进步，身体随之左转；左臂由下向上抄抱，屈肘夹紧甲方的右腿，同时，用右手扣压甲方的颈部。随即身体右转，左手上提，右手下压，使其摔倒（图193）。

要点：

这是抱摔破腿法。要求身体切进，拧腰转体迅速，左手的抄抱和右手的按压一上一下协同用力，掀翻对方。

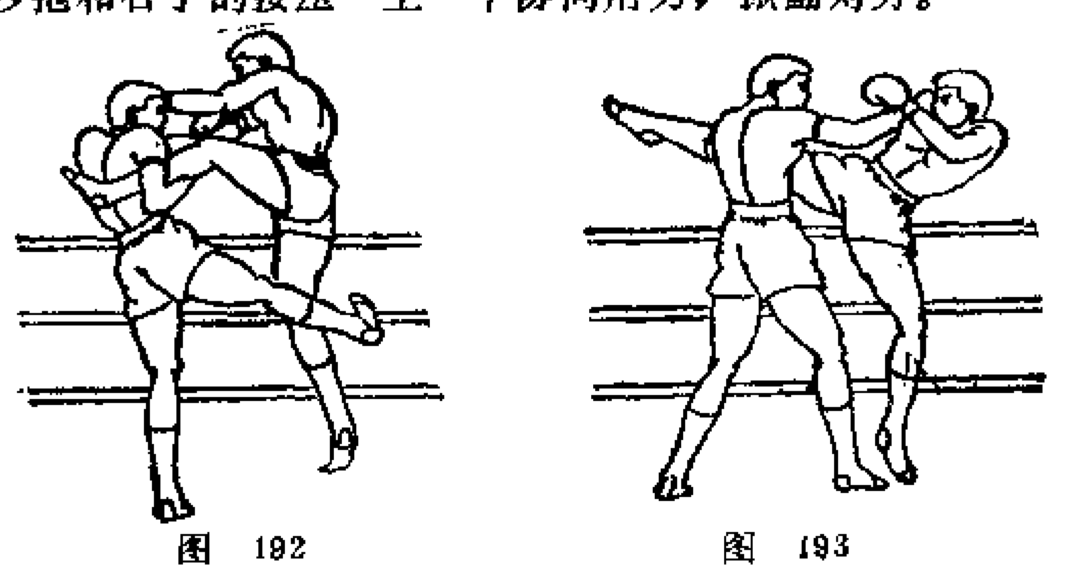


图 192　　图 193

3．破膝技术

泰拳的破膝技术可分为破坏远距离的飞膝和破解近距离

的冲膝两大类。破飞膝的方法多采用拳的撑阻、击打和腿的扫踢、蹬踹。破冲膝方法则采取扫腿、膝击。另外遇对手强壮有力，攻势迅猛时，也可采用抱持法，紧贴对方，使其无用膝的空间。下面是几种常见的破膝方法。

（1）直拳破飞膝

甲方：腾空双飞膝冲撞乙方。

乙：迅速用右拳击打乙方的面部（图194)。

要点：

判断要准确，掌握好出拳的时机。出拳迅速阻截对方，使其不能近身。

（2）扫膝破飞膝

甲方：腾空飞膝冲撞乙方。

乙方：看准时机，迅速用左腿扫击甲方的左小腿，使其失去平衡（图195)。

要点：

在对方腾空飞行过程中，迅速判断好距离，拧腰转胯左腿发力，扫击对方的小腿，使其不能完成飞膝攻击。

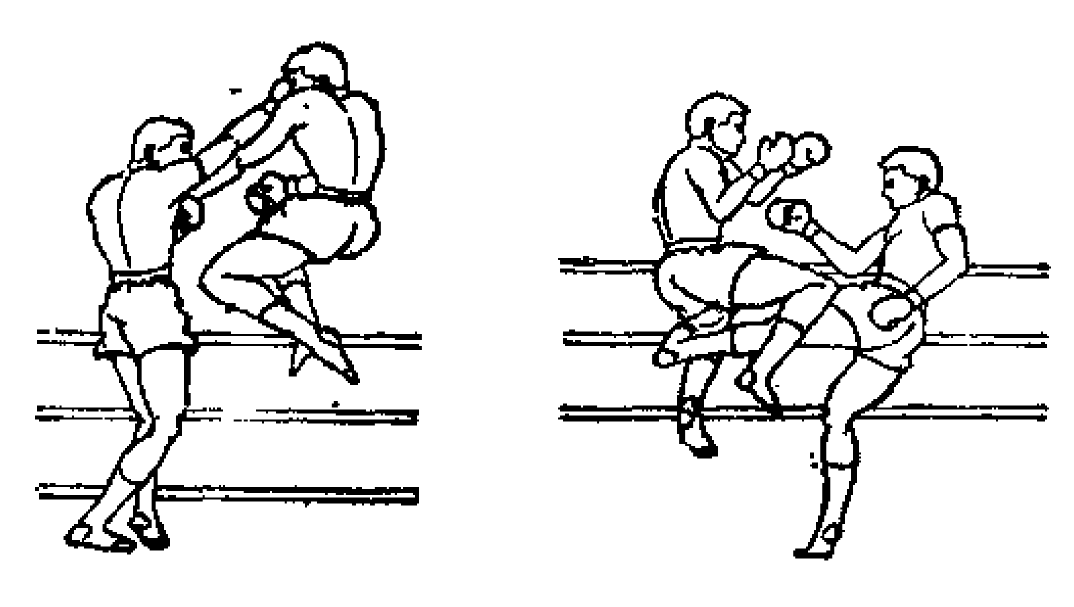


图 194　　图 195

（3）低扫破冲膝

甲方：左膝冲撞乙方的胸部。

乙方：身体左转，右臂屈肘护于右肋；同时，左腿微屈支撑，右腿扫击甲方的右腿踝关节处（图196）。

要点：

这是近距离的破膝法。要求身体拧转带动右腿发力，用胫部下段扫击对方的支撑腿，力点要准，发劲要整，使其失重而跌倒。右臂挡架时，要含胸团胛以防范对方的膝攻。

（4）穿膝破冲膝

甲方：右膝冲撞乙方的左肋。

乙方：在甲方右膝发至一半时，右腿屈膝上提，挺髋，用膝冲顶甲方的胸腹部（图197）。

要点：

这是以膝破膝的方法。要求右膝冲撞迅猛；身体前冲挺胯，加大工作距离和冲膝的力度。

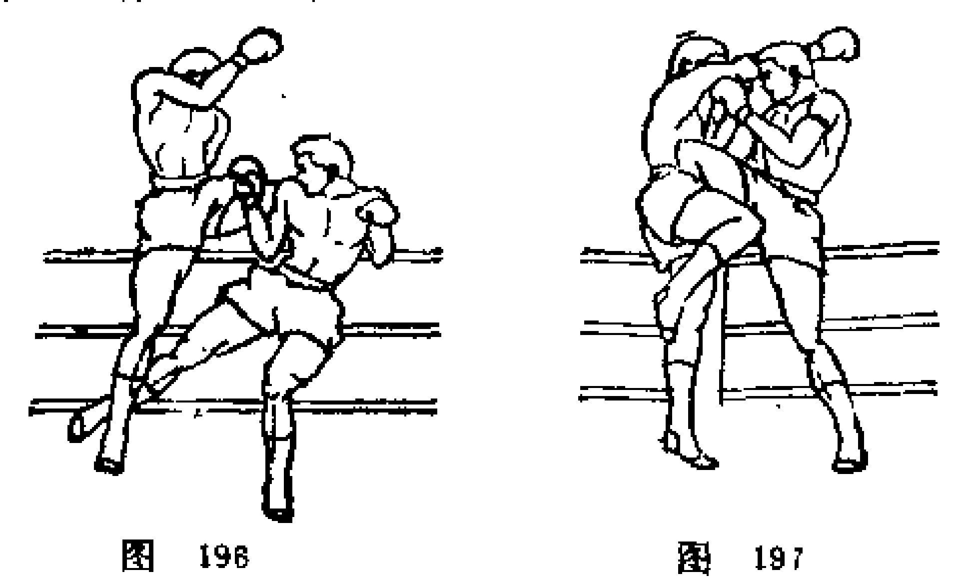


图 196　　图 197

（5）低扫破箍颈冲膝

甲方：用双臂箍扣乙方的颈部，同时，施以左膝冲撞乙方的头部。

乙方：在甲方箍头的瞬间，左膝尚未发力之际，迅速弯腰低头闪躲，双臂护于胸前，同时，用左腿扫击甲方的右小腿外侧（图198）。

要点：

闪躲要弯腰含胸，并且身体微向后撤；扫腿时支撑腿屈膝，左腿前伸扫击，加大动作幅度。击打的目标以支撑腿的踝关节处为佳。

（c）抱腰破冲膝

甲方：双手箍扣乙方的颈部欲冲膝。

乙方：迅速用双臂环抱甲方的腰部，身体紧贴甲方，使其没有用膝的空间（图199）。

要点：

这是一种被动的破膝法。是当对方实力很强或已被对方扣住颈部时，而迫不得已采用的抱持法。双臂要抱紧，身体紧贴对方，下颌抵住对方的颈部，使其受到钳制而无法施展膝法。

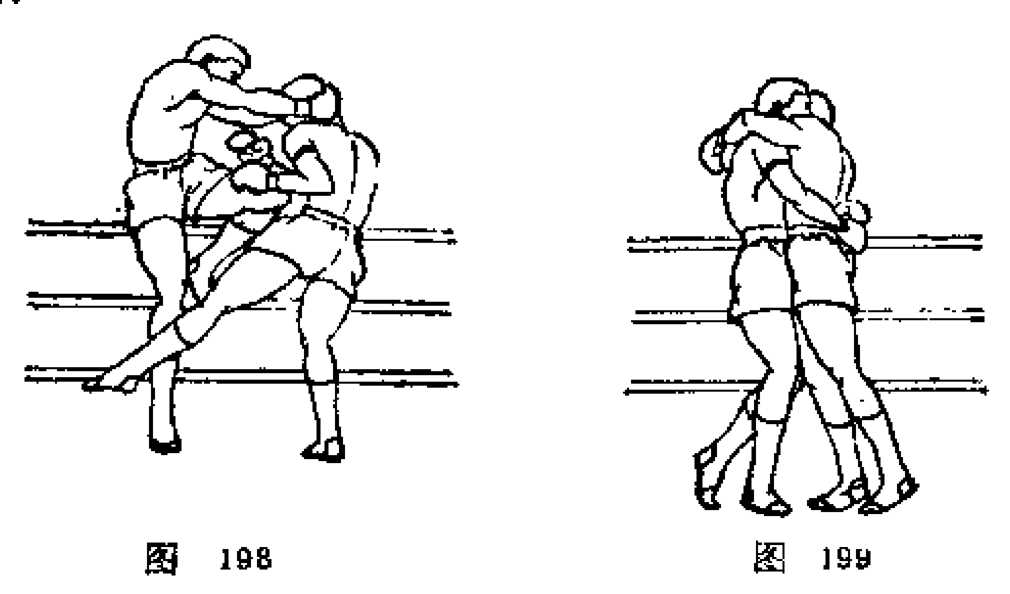


图 198　　　图 199

4．破肘技术

肘击打的目标常以头部、面部为主。因此，破肘技术采

用架挡和闪躲两种。

采用架挡时，要快速准确。动作不宜过大，只需提臂屈肘护头即可。但要保持肌肉的紧张度，裹肩固肘，严密坚实。

闪躲破肘，分为低闪和撤步。采用低闪时，一定要掌握时机，迅速低头闪避对方的肘击（图200），过早过晚都会造成失误。在破肘法中，采用撤步闪躲是比较上策的方法。对方施以肘击时，必须近身才能奏效，如迅速向后撤步拉开双方的距离，肘击就无用武之地。闪躲防守后都必须立即使用脚或拳进行反击。

在泰拳比赛中最常见的是，以肘制肘的破肘法。当对方用右肘击头时，立即用左臂屈肘架挡，同时，用右肘横击对方的面部（图201）。这种防守反击的破肘法，防反连接紧凑，几乎是同时完成。在泰拳界不少以肘击闻名的拳手，大都精于此法。

破反肘攻击的方法，除双臂挡架以外，还可用左手按住对方的颈部阻截，同时，近身用右肘回击。

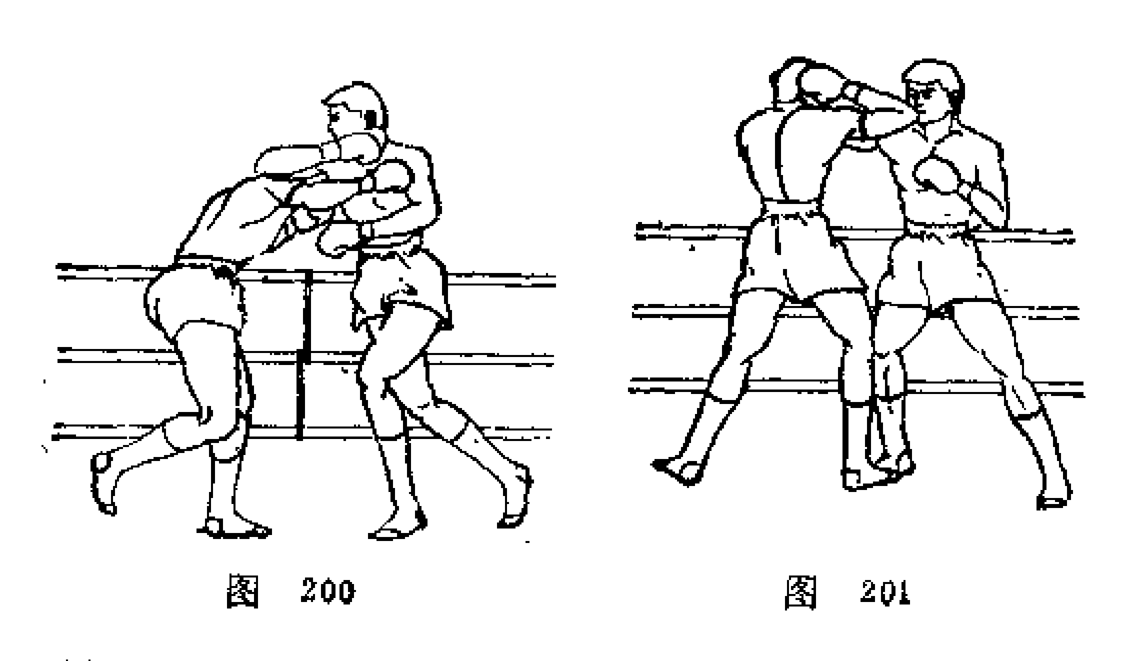


图 200　　图 201

5. 破抄抱腿技术

在泰拳中，腿被对方抄抱的机会虽然不多，但偶尔也发生。拳手们在破抄抱腿时，通常采用三种破解法。

（1）拳肘相击

当腿被对方挟持后，立即以被抱腿的同侧拳或肘反击。对方如未及时抽臂回防，必被击中。

（2）蹬腿解围

当腿被挟持后，立即用力屈膝收腿，然后再猛烈踹出，使其不能接近或使用摔法。通过连续的蹬伸，使对方不得不放手。

（3）跃膝破抱腿

当腿被挟持后，立即将被抱腿向下压撑，身体重心作用于被抱腿上；同时，身体前扑，双手箍扣对方的颈部，另一腿屈膝跃起冲顶对方的面部。以守为攻，迫使对方松手护头而解围。

四、内围技术

内围技术是指泰拳的贴身格斗技术。它是泰拳技术体系中的一个重要组成部分。在泰拳史上，靠内围技术获胜的战例比比皆是。拳手们要想获胜必须刻苦磨练内围技术。

内围技战术的训练，最主要是进行角力练习。拳手在互相纠缠中，观察对方的意图和动向，及时作出反应，互相进攻化解。并在激烈的对抗中，磨练毅力，增强肌肉力量，提高身体的对抗能力和实战经验，为擂台竞技打下坚实的基础。因此，角力练习可使拳手在体能、智力和技术上得到比较全面的发展，是深受拳手重视的一项训练内容。

泰拳内围格斗的要诀为：身灵、力聚、意敏、神驰。

身灵：要求身体和步法灵活敏捷。在角力中保持身体平衡，抢占有利位置，占居主动，控制对手。

力聚：要求贯注全身的力量，消解、抵御对方的攻击或用强有力的双臂缠制对手。如果腰颈的力量不足，会被对手抵压而低身遭膝击；而手臂力量欠缺则既不能牵制对手，又无力破解对手双臂的缠制。

意敏：要求抱缠时，反应要快，迅速找出对方的弱点，动作果断，迅速采用正确攻击方法，争取掌握主动，先发制人或反守为攻。

神驰：要求在短兵相接时，保持清醒的头脑，心情松驰，坦然处置。不慌不忙，保持正确的判断和动作的准确施发，以确保久战而不致力不从心。

内围技术主要由缠制、膝击、摔法三部分组成。

（一）缠制

缠制是贴身格斗时，运用手臂将对方箍紧或钳制，占据有利位置，将对手任意牵引摆布，迎合膝击的方法。被牵制的一方如无法解脱，就必受连续膝击而难以反击，直至在强劲的拉拽和膝攻下，不支而倒。因此，缠制法可以说是泰拳内围格斗中最基本最重要的技术，是施展膝攻或摔法的前提条件，无论攻守都必须熟练掌握缠制技术。

缠制技术看似杂乱无章，其实动作非常细腻精巧，包含着很高的动作技巧。它不仅是技术的较量，而且也是智力和体能的考验。不同水平的拳手，一旦进入内围贴身实战，便立即可见强弱高低。技高者常用强劲的缠制技术配以猛力的膝击，可在短时间内将对手置于死地，迅速结束比赛。

缠制技术是以控制对方为原则，其具体的要点有：

①控制对方的平衡：在强有力的牵制下，根据自己的动作意图，牵引对方的身体，使其不能保持身体平衡而无从还手。

②保持自身的平衡：在相持时，要全力保持平衡，脚下生根，腰和颈要挺直有力，身体姿势沉稳扎实。切忌弯腰低头。

③手膝并用，协调有力：箍紧对方的颈部后，要用力下拽，使其低头，身体前俯，同时迅速予以膝击。上下协调配合，用力准确完整。

④步法灵活，占据主动：在相持中，要根据具体情况，

灵活运用步法，使自己占据有利位置，可攻可守，掌握主动。

除上述四个要点外，还要注意在激烈的抱缠中自我放松，保持动作正确协调，减少不必要的体力消耗，以利久战。同时可蓄力伺机出击。

缠制技术最基本的是箍颈法。其它还有抱腰、挟腋、钳臂等缠制方法。

1．箍颈法

箍颈法是用双臂环抱箍扣对方颈部，控制对方上体的一种缠制法（图202）。拳手们在内围格斗时，互相抱腋钳制，是为了占据控制对方的有利位置。通常能从对方的双臂内侧箍紧对手颈部，便取得了主动。此时，除非对方十分有劲而能强行摆脱箍颈，否则，在内侧的一方双臂紧收时，对方的上体就完全暴露在双膝攻击的范围之内，处于十分被动的地位。

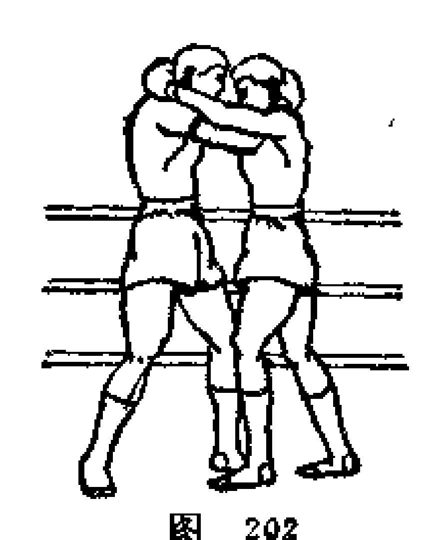


图 202

箍颈法有单手、双手、反手和扣压等几种方法，其用途是一致的。

2．抱腰法

抱腰法是贴身实战时，用双臂环抱对方的腰部（或背部），控制其下盘活动的缠制法，是破膝的良方（图203）。同时，抱腰法还可将对方抱起搬移或摔倒。

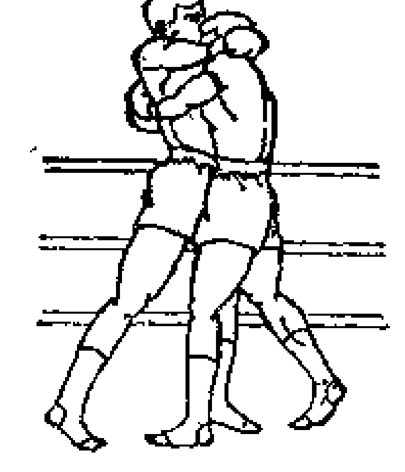


图 203

抱腰法要求双臂环抱扣紧，身体紧贴对手，使其下肢没有活动的余地。

3．挟腋和钳臂法

此法是用双臂扣锁对方双臂的技法。挟腋是双臂从对方的腋下穿过挟之（图204)。钳臂是用双臂从对方两臂的外侧向里向上钳制对方的双臂（图205)。

挟腋或钳臂目的在于钳制对方的臂膊，控制其上盘的活动，使其无法使用拳肘，或控制对手的平衡，防止对方的膝击。

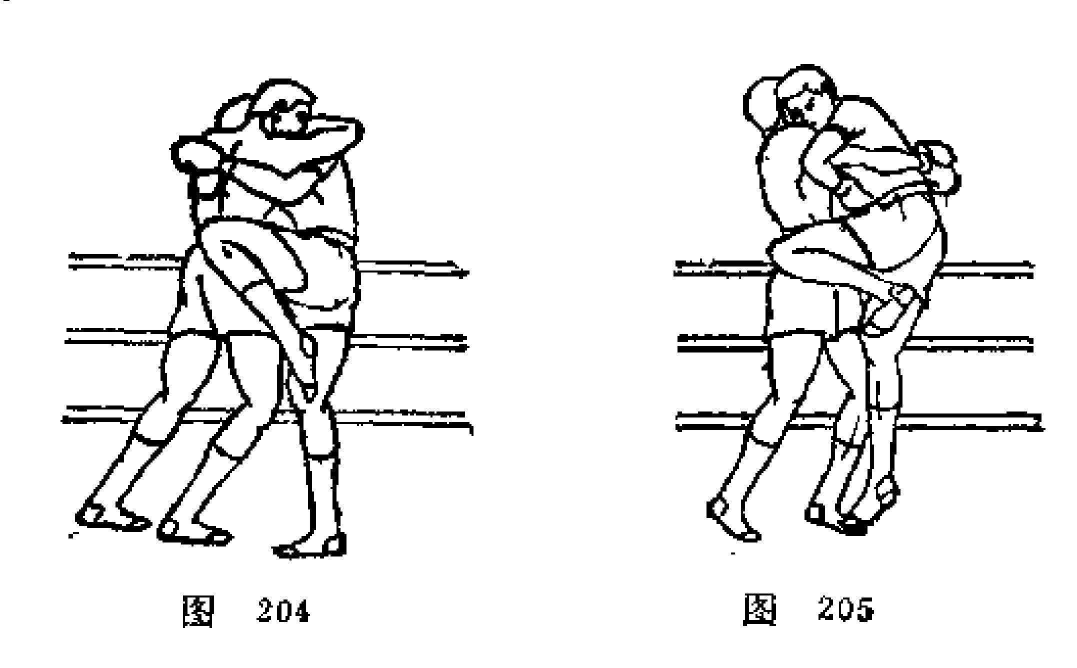


图 204　　图 205

（二）膝击

在内围技术中，膝击具有极强的攻击力，是泰拳手最常用的技法。内围的膝击方法很多可攻可守，运用十分广泛。下面是几种常见的内围以膝破膝的技法。

1．破膝回击

当对方用膝攻来时，立即转身切入，用髋部抵住对方冲膝腿的内侧，破其膝招；同时，后腿屈膝冲撞对方的肋部。这是一种最基本的用膝反击法。

2．撤步冲膝

当对方用膝向前直冲时，立即撤步后闪，使其冲膝落空并因失去平衡而身体前扑，然后立即飞膝冲撞对方。

3．破围冲膝

当对方箍扣颈部时，立即用双臂从对方双臂的中间向上穿挣，撑开对方的箍颈手臂，同时，抱膝前冲，撞击对方的胸腹。

4．绕步御膝

当对方右膝击来时，迅速移动右脚向右侧移步侧闪，避其膝招，同时，用手按制对方，随即用左膝或右膝反击对方。

5．反拿冲膝

当对方右膝冲来时，迅速向右侧闪躲，同时，伸出左手反扣（虎口朝下）对方颈部的左侧，向左下回拽，使其身体前倾，乘机用左膝冲其肋部。

6．穿膝破膝

当对方用右膝冲顶时，可以不闪不躲，而是提左膝直冲顶撞对方的肋部，后发先至。也可向左冲撞对方的大腿内侧，这种方法称为封膝。

7．突围侧膝

当对方强行箍颈时，可以用左手按压其右肘关节，右手托其左肘，同时向上发力，乘对方左臂被抬起时，低头从其左腋下摆脱；随后立即紧抱对方腰部，面贴住对方的左肩，或从侧面环抱上体，用右侧膝冲打对方的脊背或腰部，使其背侧受制，难以防守。

8．旋敌回膝

左手环抱对方的颈部，右手抵住其左肩，待其动膝时，用力牵制对方左移，同时，左脚向右绕步，移至其背后，提右膝冲撞对方。

（三）摔法

摔法在内围技术中通常是一种辅助技法，在泰拳擂台上虽不太多见，但有不少摔法，使用得当时，可以发挥很大的作用。

1．顺手牵拉

当对方抱腰欲向前逼近，或俯身企图抄抱腿时，顺势用双手扣其颈部用力回带并下拽使其前冲失去平衡跌倒（图206）。

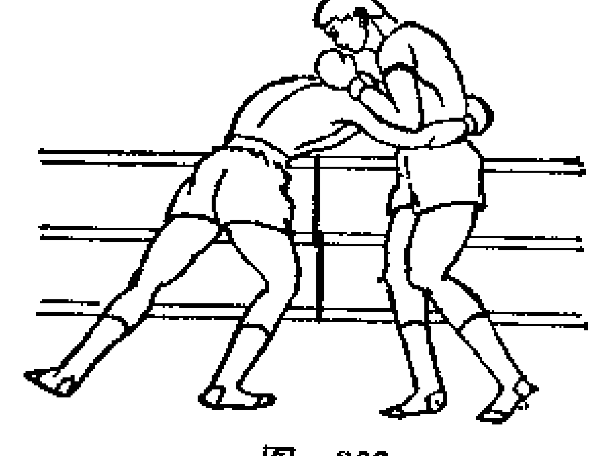


图 206

2．抱摔

当对方用膝攻击时，用双手环抱其腰部，将之扛起向侧方抛摔（图207）。若对手高大强壮，则可用一手挽抱对方的膝关节高抬，再用脚绊住其支撑腿，使其失去平衡而倒地（图208）。

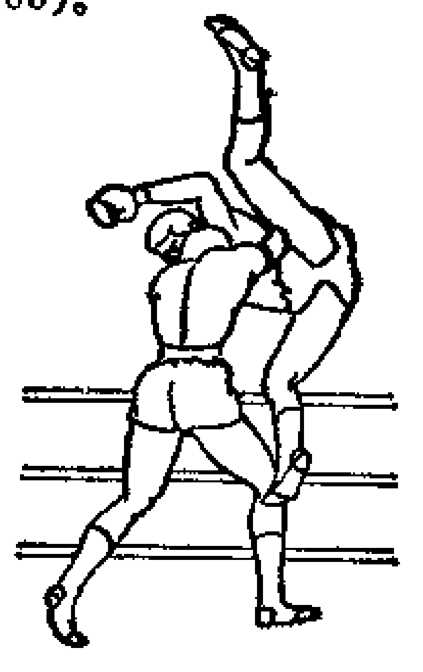


图 207

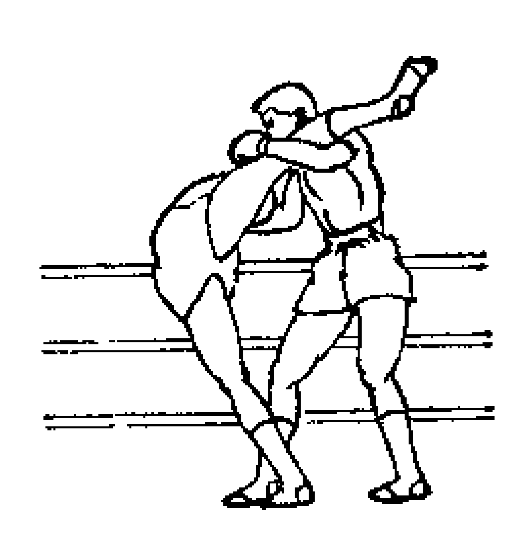


图 208

3. 穿腋背摔

当对方左拳击来时，身体迅速右转，同时，左手从对方的左腋下穿过并向上扣紧，右手扣按其右拳。接着，身体前俯，臂部贴近对手身体上抬；同时，双臂随身体前俯下拽，使对方从背上摔出（图209）。

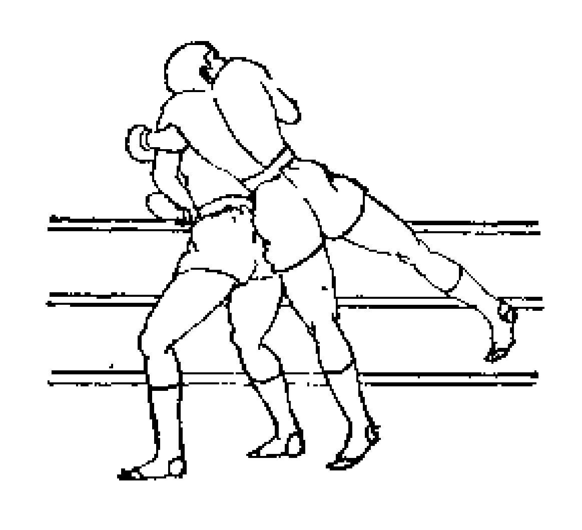


图 209

4. 托肘摔

当对方箍住颈部用膝打来时，上体挺直，用双手上托对方的双肘，乘其冲膝之际，借势顶甩，并用低扫腿扫击其支撑腿，使其失重跌倒（图210）。

5. 抱膝按面

当对方用膝攻来时，一手由其膝下抄抱，随即高抬其腿，同时，另一手按压其面部，上下用力，使其跌倒（图211）。

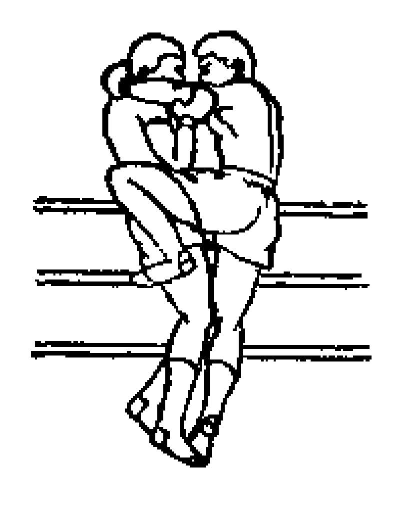


图 210

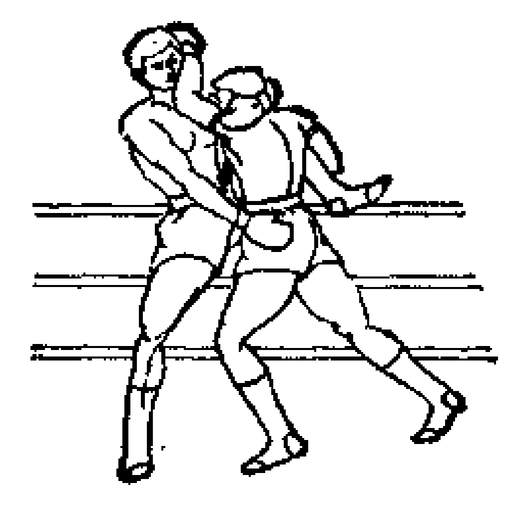


图 211

6. 抱腰按面

当对方箍颈冲膝时，用左手抱其腰部；同时，右手从其双臂中上穿，按其面部口鼻，并用力向上推击，使其呼吸不便，身体后仰而跌倒（图212）。

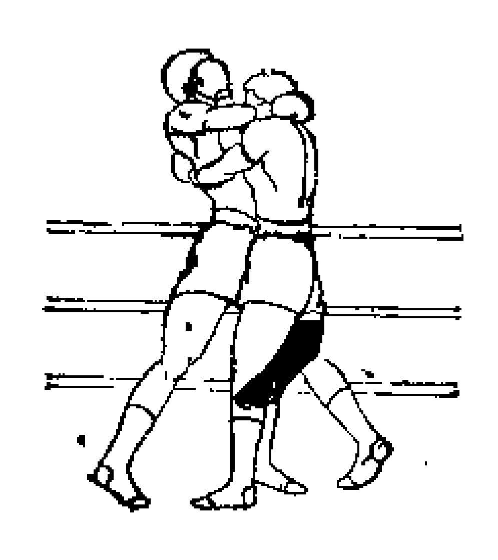


图 212

五、泰拳的训练

泰拳以其动作简练，招式凶险，功力深厚，技艺高超而蜚声国际武坛。几十年来泰拳所向披靡，其原因何在？探究其因，主要是泰拳有一套严格系统的训练体系。其所有的训练方法，都是为在擂台竞技时获胜而设置的，目的明确，方法实际有效。纵观其训练内容，一般包括体能训练、功力训练和技战术训练三大部分内容。通过近似残忍的训练，造就了一批又一批勇敢无畏，技艺超群的泰拳高手。

（一）体能训练

泰拳比赛异常激烈，运动强度极大，因此，没有一个强有力的体魄，是难以胜任大强度的比赛。拳手们大都非常重视体能的训练，每天都要安排2—3小时的体能训练。主要进行越野跑、游泳和跳绳等速度力量、耐力的练习。

1．越野跑

越野跑的训练，通常是在早晨进行的。其中包括5次3分钟的加速跑，每次加速跑的间隔只进行1分钟的慢跑过渡。所有的训练路段都有教练持秒表控制时间，每次到最后30秒时，告诉拳手要竭尽全力冲刺，决不允许减速或偷懒。

通过越野跑的训练，增强腿部肌肉的力量，提高耐力。

使拳手的进攻防守转换灵活快速，且沉稳不浮，屹立不倒。

2．游泳

一般采用长距离的游泳训练，通过游泳练习。有效地提高呼吸系统的能力，增加肺活量，以适应擂台竞技的需要。同时，长距离的游泳练习还培养了拳手在极度疲劳的状况下，仍能保持良好的动作协调性，从而保证了在比赛中无论处于什么样的状态，动作都能准确协调，而不致僵硬变形。

3．跳绳

跳绳训练是最简单实用的一种练习方法，也是拳手们必须持之以恒，坚持不懈的训练内容。一般采用15分钟不同速度的跳绳练习。通过跳绳练习，不仅增加了腿部的肌肉力量（特别是小腿肌肉力量的增强，有助于拳手快速敏捷地移动步法，把握时机，迅速起腿出击），而且还可以提高血液循环系统和呼吸系统的能力，增强耐力。

另外，还可以通过跳绳训练手段来降体重。用于降体重的训练，通常要进行30分钟或60分钟。同时，还需穿沙衣或厚衣，以增加重量，加大负荷，促进体内多余脂肪的消耗，达到减轻体重的目的。

4．腹肌练习

腹肌练习通常是采用仰卧起坐的方法。由同伴按住双脚，两手抱头，身体上抬至头碰脚。每次练100至120次，直至腹部肌肉疲劳，从而增强腹部的肌肉力量（图213）。

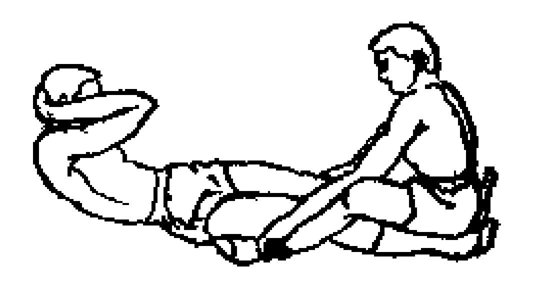


图 213

（二）功力训练

功力训练是泰拳训练的重要组成部分。泰拳之所以威震四方，其最主要的原因，就是功力深厚，出拳发腿速度快，力度大，威力强，具有极大的杀伤力。而且不怕打，抗打能力极强，往往令对手不战而寒。能达到这种超人的境地，是拳手们长期不懈地坚持功力训练的结果。

1．踢击树干

踢击树干是一种传统的训练方法。以前因缺乏必要的训练器材，拳手们常常以香蕉树作为训练的辅助器材。通过踢踹树干来提高脚背和胫部的硬度和击打能力（图214）。

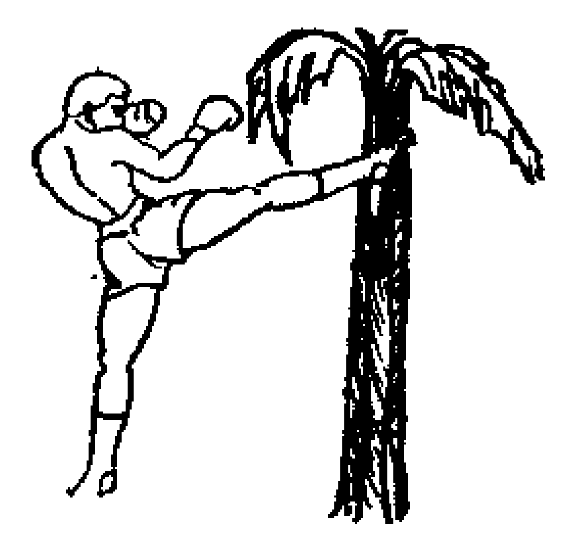


图 214

难度较大的方法是：将1米长的树干垂直立于地面，用左、右脚交替踢击树干的上端，而不让其倒地。另一种方法是：将一段树干抛向空中，然后用左、右脚快速连续踢击树干，以提高腿击的准确性。

2．砂袋练习

砂袋练习是泰拳基本训练方法之一，通过踢打砂袋的练习，可以有效地增加拳、肘、腿、膝的力度和硬度，使其更具威力。

砂袋一般是用帆布或皮革制成，内装黄砂，砂袋的长度约1米，直径约为30厘米左右。砂袋的重量因人而异，一般以能打动砂袋为宜。悬挂的高度，通常是砂袋的1/2处与练

习者的胸部平齐。这样易于练习者施展拳脚。

砂袋练习决不可只图痛快，乱打蛮干。一定要根据训练的目的，环绕砂袋，做有规律的步法移动，选择不同的位置、角度和距离，施以拳脚，攻击假设目标。

（1）冲拳练习法

①面对砂袋，做好基本姿势（图215）。

②重心微向前移，左拳直线向前冲击，左前臂内旋，使拳面与腕关节成一直线（图216）。

③左拳收回；同时，拧腰顺肩，右拳向前冲击（图217）。

④右拳收回，左拳向前平冲（图218）。

要点：

通常采用左拳、右拳、左拳的组合拳，依着1-2-3的节奏进行训练。动作连贯准确，借助右腿的后蹬和拧腰转髋的力量出拳。拳要直线放出，直线收回；在击中砂袋的瞬间要挺腕，使拳背与前臂成一直线。拳面要平，切忌翘腕，以免腕关节挫伤。

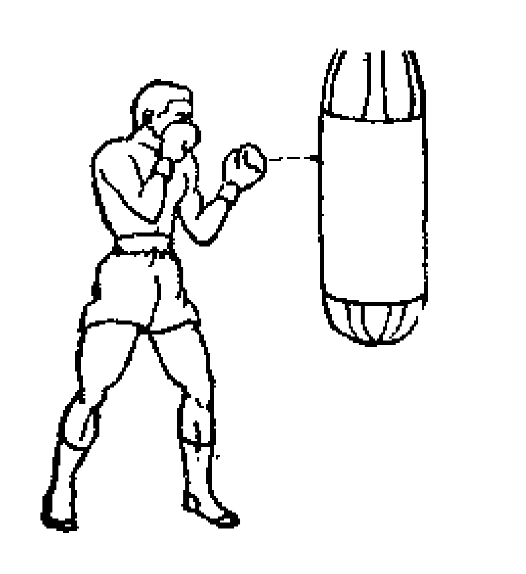




图215

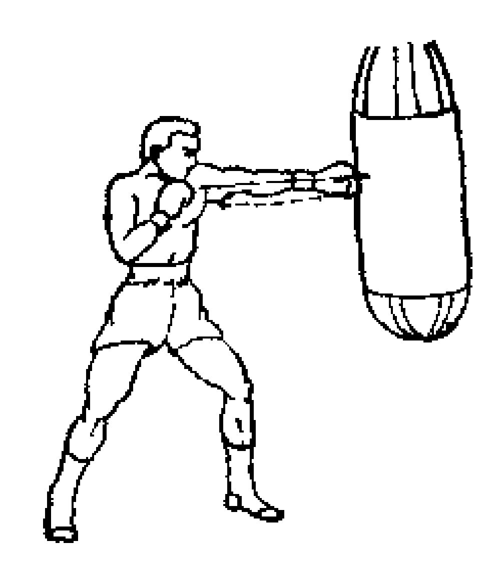


图216

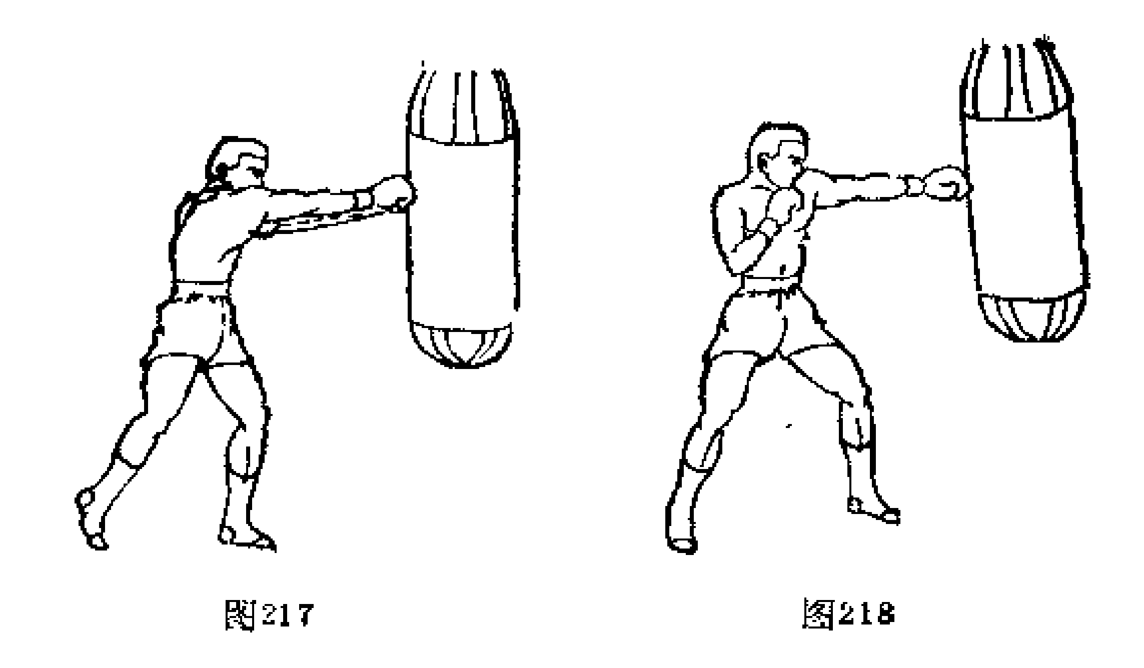


图217　　图218

（2）肘击练习法

①面对砂袋，做好基本姿势（图219）。

②用左拳冲击砂袋，使其后摆（图220）。

③身体前倾微右转，同时，右臂屈肘上提至与肩平，左拳做好防守姿势（图221）。

④当砂袋回摆的瞬间，身体左转，拧腰发力，用右肘横击砂袋（图222）。

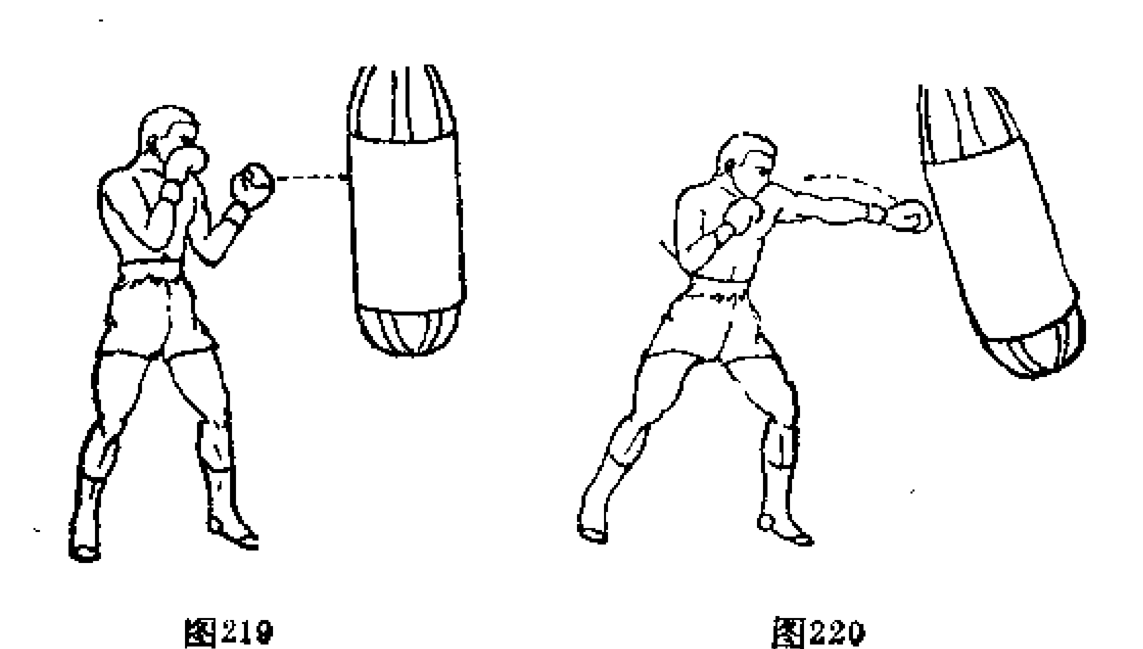


图219　　图220

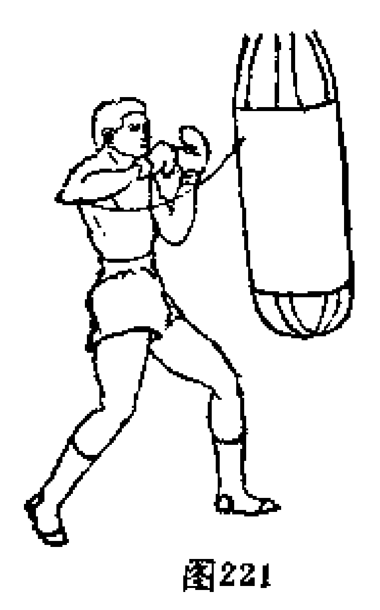


图221

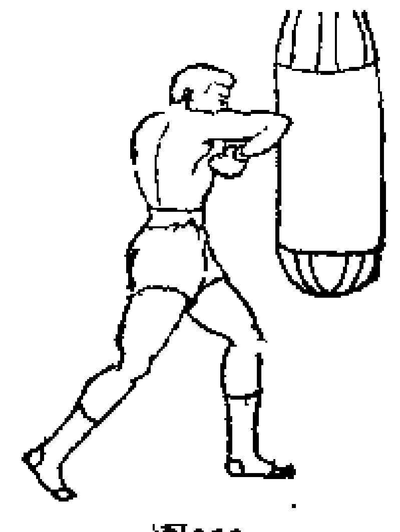


图222

要点：

①肘击是适用于近距离攻击的技法，为了增加击肘的力度，一定要先使砂袋后摆，在其回荡时击肘，这样可以有效地提高击肘的力度。

②击肘的发力，要通过腿的蹬伸，拧腰顺肩，力达于肘尖；同时，身体微向前压以增加击肘的力量。

（3）摆腿练习法

①面对砂袋，做好基本姿势（图223）。

②右腿屈膝上提，大腿和小腿的夹角约90度；同时，左脚碾地支撑，身体左转侧倾，转髋使小腿横抬。左拳护于额前；右拳前冲阻截（图224）。

③右腿由屈到伸，迅猛发力，以脚背或胫部横击目标（图225）。

要点：

支撑腿站稳，上体微侧倾，保持身体平衡；拧腰转髋要迅速，以增加转动力量，提高横摆腿的速度和力度。整个动作，支撑腿的碾转，拧腰转髋和横摆腿的发力要一气呵成，协调一致。

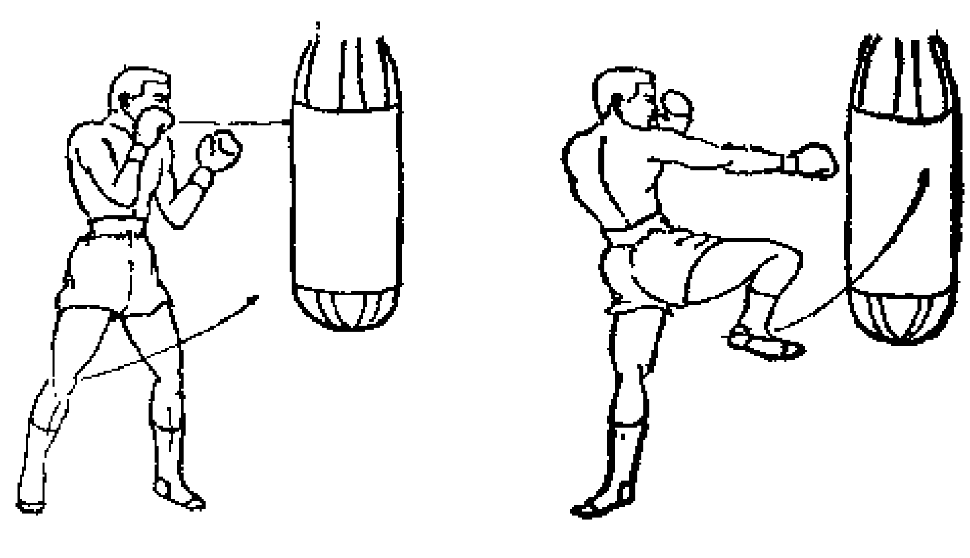


图223　　图224

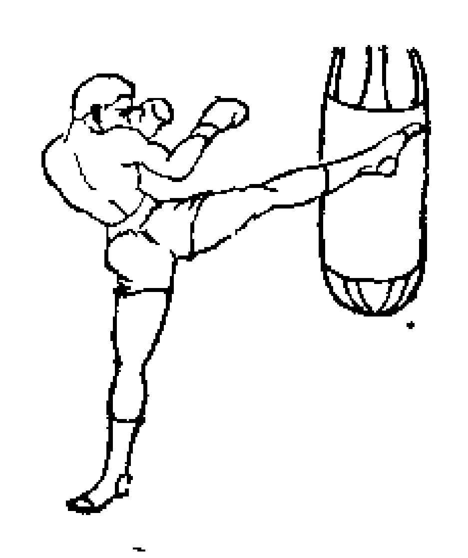


图225

（4）冲膝练习法

①面对砂袋，做好基本姿势（图226）。

②侧身逼近砂袋，两臂前伸用双手夹紧砂袋，使之摆动至身体右前方，右腿屈膝上提（图227）。

③身体微左倾，左脚脚跟提起，脚前掌碾地外转；同时，提右膝冲击砂袋左侧与肋部相同高度的部位（图228）。

要点：

①砂袋的回摆和冲膝发力两者撞击的时间和距离要掌握

好，以发挥最佳的撞击效果。

②冲膝时，头向外拧，下颏紧贴肩胸；同时，拧腰收腹，充分利用腰腹的力量。

③冲膝用于近战时必须连续不断地进行。因此，练习时应左右膝交替进行，连续不停，以适应实战的需要。

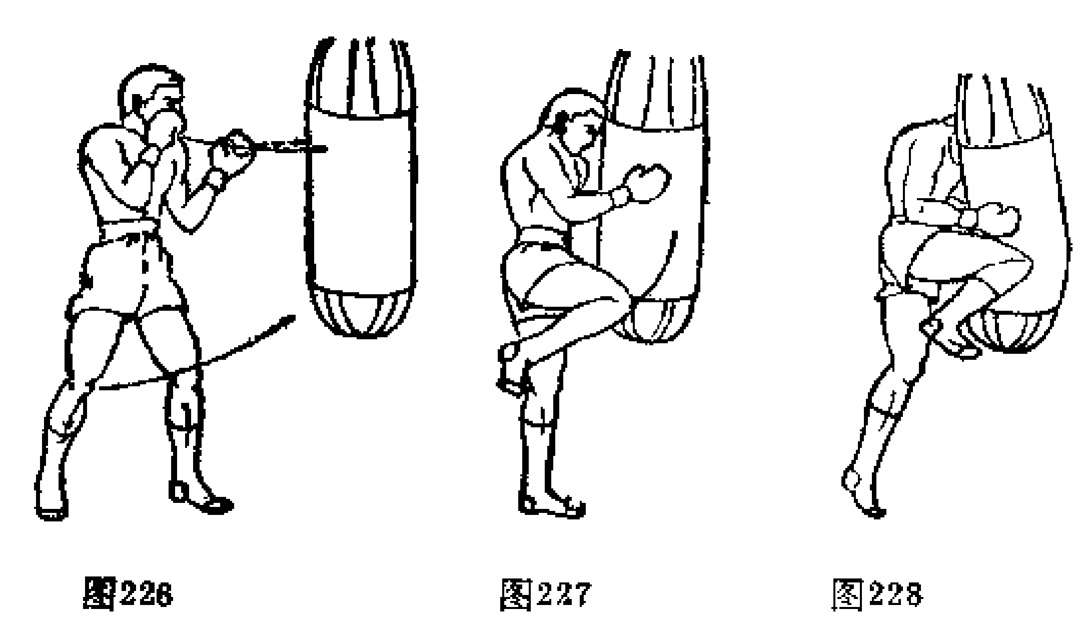


图226　　图227　　图228

3、角力练习

角力练习，是双方长时间进行扭抱、投摔的练习方法（图229）。通常选择体形、身高、体重相近的对手，互相扣握颈部，轮流由一方用力拉拽、下压或推放，同时，迎合膝招。被动一方则竭力反抗，用力推开或向侧推移双方，使其招法失效或失去平衡。双方剧烈贴缠、搂抱、推移、环绕，互相消解对方的攻势。在这种激烈的对抗中，可以增强拳手的腰腿力量，使桩步更加坚实，用膝更为灵活多变，且有助于磨练意志，培养耐性，以便在近距离实战中，伺机发挥膝技，争取主

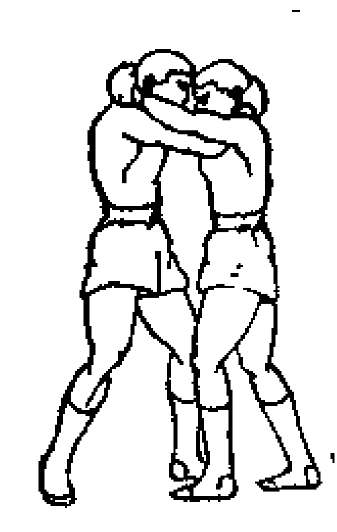


图 229

动，抢占优势。同时，在应付对手的膝击时，也可从容不迫地保护自己，寻机反击。

4．眼力训练

在泰拳中，眼力包括对双方距离、对方使用动作意图的判断和对周围环境的观察。眼快才能手快，眼力对泰拳手来说是非常重要的，瞬间的不专注，都可能导致失败。

眼力训练一般有四种方法：

（1）平日双方练习搏击时，一方出其不意地用手抓击对方的眼睛，另一方则要做到两眼紧盯对手而不眨眼。这种在对抗中的眼力训练是十分有效的，可以促使拳手养成在实战中不眨眼的良好习惯，使动作反应更加敏锐快捷。

（2）在平日的空余时间，注视远方，盯住某一物体，观察其形，以获得全神贯注的效果。

（3）选择在绿色的环境中寻找目标，然后凝视目标不动。由于绿色对人的眼睛无刺激作用，因此在绿色环境中练习，可以进一步提高眼力。

（4）借用淡水进行练习。在清晰的湖底或河底潜泳，睁眼观察水底的物体，或追视游鱼。这个方法，效果很好。在没有清洁的河湖时，可以在家中用干净的脸盆，注入清水，把头浸入水中，两眼睁开。观察水中之物。

上述四种眼力练习，是每个成功的泰拳手必经的阶段。通过循序渐进，逐渐增加练习时间，便可培养锐利敏锐的目光。

5．其它辅助练习

（1）用木棒或酒瓶击打胫骨，久而久之，使其表皮神经末梢感受反应迟钝，胫骨骨质增厚，从而增强击打时的承受能力（图230）。

（2）用木槌或铅球敲击腹部，增强腹部的抗击能力（图231）。

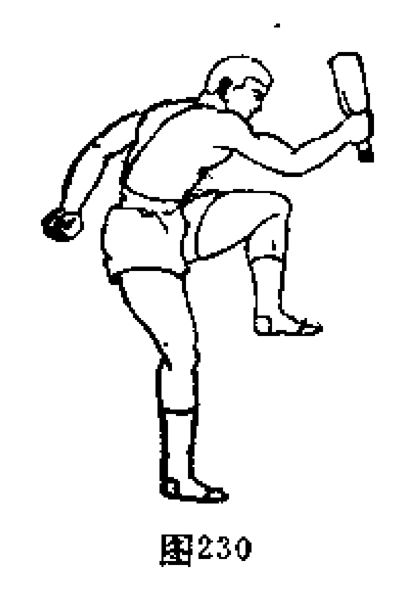

图230


图231

（三）技术训练

技术训练是泰拳训练的核心内容，技术的好坏是比赛成败的关键。因此，技术训练在每天的训练中所占的比例最大。

1. 击影练习

击影练习是个人假设性的技术训练。通过假设对手的攻防动作而进行相应的拳、肘、腿、膝的技法练习。通过击影练习，可以提高周身的协调配合能力，掌握进攻和防守的时机，培养动作的连贯性和节奏感。同时，在练习过程中，体会动作的路线、方向和力点的准确性，找出弊端，改进基本技术。因此击影练习也可以说是一种"动作意识"的练习。

击影练习通常要进行5局，每局3分钟，局间休息1分钟。每次练习可以是单一的拳、肘或腿、膝技法的练习，也可以是拳肘腿膝的混合练习。

练拳时，要注意动作的连贯，路线、方向和力点的准

确，并结合各种步法，如跃进、急退、环绕等步法的运用。动作要灵活多变。只有拳法和步法的协调配合，才能真正达到练习的目的。

练肘时，心中要有假设敌人的存在，并设想近身实战的情形和对方的动作意图而实施肘法。肘法应根据不同的情况灵活多变，可以适当改变击打的角度、方向和距离，自由发挥，灵活掌握。

练腿时，不宜过猛、过快，而是要注意发力时动作的正确性和身体的平衡。腿法要灵活敏捷，减少动作预兆，提高腿法的隐蔽性和突然性。同时，加强发腿后的防守，不给对方以破绽，做到严丝无缝。

练膝时，要掌握距离和时机，在假设的对手近身时，双臂做搂箍对手颈部下压，迎合冲膝。双膝攻击要连贯流畅，同时，注意支撑坚固，不可失去平衡。

另一种击影练习是蹲身击影法。练习时，屈膝下蹲，双腿前后移动，按照1-2-3的节奏，两拳依次击打。此法主要是为增强腿部的肌肉力量（图232)。

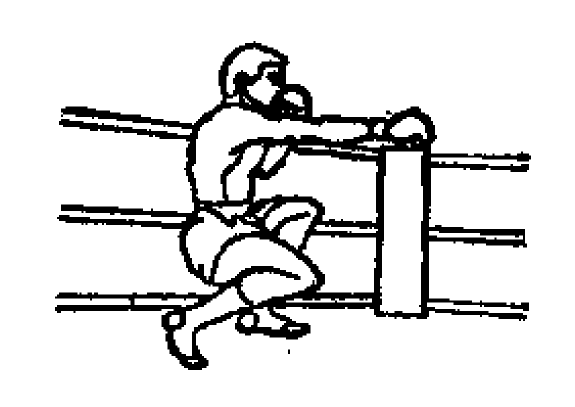


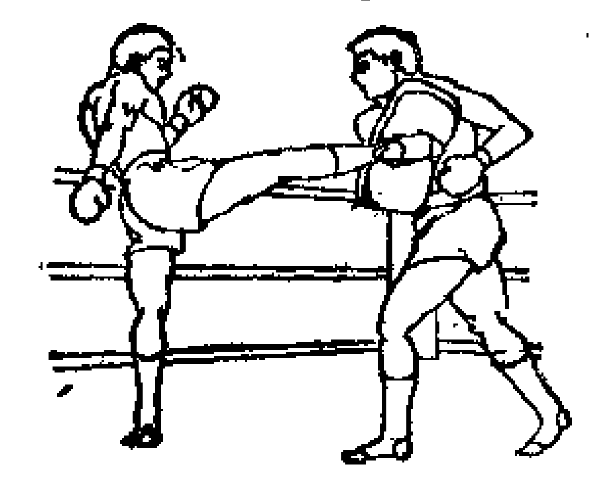
图 232

2. 引靶练习

“引靶”练习是由教练或专业靶师手持长约33厘米的长方形皮制手靶，作为活动目标，引导练习者击打的一种练习法。引靶练习较之拳手独自击打砂袋，更为实用有效。

练习时，教练持靶，不断变化角度、位置和方向，引导拳手使用各种不同的动作击打各个目标。同时，教练也时常

施以反击，要求拳手迅速反应，进行防守。在教练的催逼下，拳手不断进攻和防守，动作密度极大，可以有效地提高拳手的进攻和防守反击的动作质量，使得拳脚更加灵活准确。同时，可以提高拳手的反应速度和应变能力，建立稳定的条件反射，使动作逐渐自动化。


图 233

"引靶"练习是泰拳训练的重要手段，也是近代泰拳所采用的先进方法之一。引靶练习见图233所示。

3．试招练习

试招是一种有条件限制的实战练习。拳手与体型相似的对手或教练进行"实战"，但其动作速度和力度不要求和真正比赛时那样凶狠，否则易造成伤害。

试招练习时，可根据教练的指示，进行有针对性的技术练习。如规定用腿法互相攻守时，甲方使用各种腿法进行攻击，乙方则施以各种防守动作，或闪躲或格挡，伺机反击。然后甲方由进攻转为防守。再如规定做近身膝冲练习时，甲方箍扣乙方的颈部，同时用膝冲顶；乙方则尽力防守，化解对方的冲膝，同时伺机反击。这种双方使用动作互相进攻、拆解的练习，针对性很强，可以有效地训练和提高某一方面的能力和运用某种技术的水平。同时在试招中还可以丰富实战经验，掌握实战的节奏感。

4．对打练习

对打练习即实战练习，是赛前拳手非常重要的训练内容。在曼谷已获排期出赛的拳手，通常每周不少于3次对打

练习。对打练习是检验和提高技术、战术的重要方法，也是总结积累实战经验的有效措施。

泰拳手在对打练习时，一般要求穿戴头盔和拳套，全力拼搏。通过超时训练，如正式比赛每局3分钟，而对打练习每局要进行4分半钟，休息不超过1分钟。这种大强度、高压式的训练，大大提高了拳手的体能，磨练了斗志，从而使拳手适应大强度的激烈比赛。缺乏对打练习的拳手，在擂台上往往会力不从心，信心不足。对打练习见图234所示。

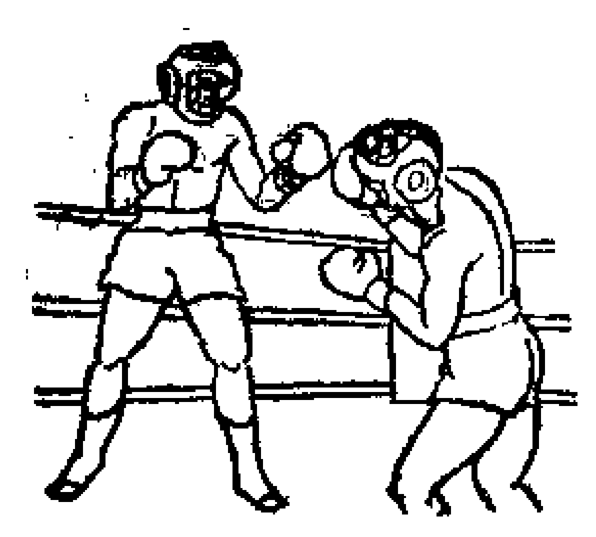


图 234

每次对打练习的数量不宜过多，如准备14回合的比赛，每次只进行4个回合的对打练习；准备5回合的比赛，每次进行3回合的对打练习；而四回合以下的比赛，则练2个回合就足够了。

另外，对打练习的安排，一般是隔日一次。这样可以使拳手的身心得到充分的休息，恢复体力，从而不致于造成过度疲劳。

在泰拳史上，对打练习训练分量最高的是1982年举行的一场泰拳高手的争霸赛，由“通天膝”狄西莲迎战“飞将军”沙玛。双方都积极备战，其对打的训练量是前所未有的。前者在65天的备战练习中，对打练习达102个回合，并特别注重膝击的练习。而后者在45天的训练中，对打练习竟达86个回合，且加强角力的分量，以对抗狄西莲的膝冲战术。

（四）辅助练习

通常在训练的前后，都要进行柔软体操的练习。训练前的准备操，可以伸展肌肉、韧带，使各个关节活动开以免受伤。同时，提高神经系统的兴奋性，减少肌肉的粘滞性。训练后的放松操，可以使紧张的神经得到松弛，肌肉得到放松，有助于消除疲劳，恢复体力。

柔韧操一般由颈部绕环，身体俯仰、开胯溜腿、蹲伸跳起等动作组成。

（五）训练程序

泰拳训练的独到之处是一切均围绕着"战"这个主题而安排训练内容，是专为培养拳手实战本领而设计的，职业拳手的训练一般是依照一套相对固定的程序进行的。

一个典型的训练程序如下：

1. 越野跑。在早晨进行30分钟的变速跑。

2. 15分钟不同速度的跳绳练习。

3. 击影练习。进行5局，每局3分钟，局间休息1分钟。要求使用拳、肘、腿、膝等进攻技术。

4. 砂袋练习。进行5局，每局3分钟，局间休息1分钟。

5. 引靶练习。要求拳手反应快，判断准确，使用他认为最合适的攻守技术。

6. 对打练习。进行3—5局的对打比赛，拳手穿戴头盔和重拳套。允许肘、膝的进攻。

7. 一般性练习。如仰卧起坐等练习。

泰拳的训练虽然有一个相对固定的程序，但拳手们的训练并非千篇一律，而是因人而异的。随着时代的推进，训练

方法也有所改进，更趋于科学合理。如60年代以前拳手的练习，一般以击影、打砂袋、对打为重点，以跳绳与试招作为辅助练习，以后各拳馆加强了角力和引靶的练习。特别是引靶练习的采用，使拳手拳脚的速度、密度、准确性、灵活性大大提高。泰拳的训练更加实际有效。

下面介绍两位70年代雄霸拳坛的高手乃佛和威仓莲的个别训练程序。

乃佛有"泰南彗星"之称，技艺超群，曾称霸泰拳拳坛无敌手。据其教练固铃讲，乃佛从出道到称雄全国，基本上依照一套固定的训练程序，十年如一日。

备战，通常在赛期前20天开始，到临赛前休息一天。

每天早晨5点或6点，以中速越野跑，绕皇家田跑三圈。跑步后，在皇家田内选择适当的地点练腿功，蹬踏树干。然后，回到拳馆和教练试招。练踢和蹬的技术，以灵活敏捷为主。如教练进步扫腿，立即撤步，用腿施以反击。然后做体操练习，重点在颈部肌肉和腹肌。

早餐后，自由活动。至下午3点后在拳馆里和其他拳手一起训练。

练习前做准备操进行热身，尤其是颈部、肩、臂、小腿肌肉的活动。

先进行3个回合的击影练习，轮换练高低踢腿与蹬腿，或配以膝击连环进行。休息时作全身按摩。然后继续5个回合的引靶练习，全力以赴，如同实战，踢腿冲膝，密集如雨。每次休息时要进行按摩，以加强血液循环，消除疲劳，恢复体力。随后是2个回合的砂袋练习。主要练飞踢法，左右腿重复踢击砂袋。然后再练2个回合的击影练习。

练习后，进行按摩、沐浴。

每日的实际练习时间，共计12个回合，这是平时的训练程序。而在赛前的训练阶段，星期一、三、五的三天中，练习程序有所改变。以5个回合的对打代替练靶。对打练习时，乃佛常选择不同类型的对手，如擅左、擅右，速攻或防守的各种类型的拳手，从而提高对各种拳手的适应能力。他还特别重视闪躲和防守技术的练习，培养敏锐的观察力和判断力。

乃佛很注意试招的练习，且练得比较灵活。每次和教练试招练习长达20分钟。尤其擅长近身战的解围反击。

与乃佛同期的高手"万年青"威仓莲，从14岁开始打拳谋生，到34岁退休，共打了224场比赛，只有3次被击倒的记录。

威仓莲的备战程序，内容大致如下：

击影练习，4个回合。

踢打砂袋，4个回合。

打靶练习，4个回合（周一、三、五则进行对打练习）。

试招练习，4个回合。

在这些主要练习项目之外，还要跳绳20至30分钟。在训练结束前做20分钟的柔软体操。

六、泰拳的传统比武方式、技法和功法

泰拳经历了数百年的演变和发展，在各个时期有其不同技法和功法。目前流传下来的传统技法和功法大都是在缠麻式拳斗时代逐渐形成和提炼的，某些技法和功法至今仍被许多泰拳师所采用。

（一）拳赛形式

在14世纪的大城皇朝时代，拳斗之风已极为盛行。其形式，最先是“徒手式”，而后逐渐改用马皮条裹拳，称“拳甲”式。据说马皮条裹拳只用于宫廷内的比武，而在民间则多采用“缠麻”式。缠麻式泰拳被公认为是现代泰拳的原型。

在缠麻式拳斗时代，拳师比武，采用粗麻缠绑拳头和手腕以及肘关节部位，头戴吉祥圈，或以符巾束发，用浴布折成厚垫护卫裆部。比赛时，拳师不分体重级别，只要双方同意，即可比赛。每场比赛，一般有五对拳师对垒。每对拳师比赛规定以十一局决胜负。每局五分钟，比赛一分钟，休息四分钟，局终以击鼓为号。台上有拳证裁判比赛结果。拳赛根据下列方式判定胜负：

①一方拳师服输或被击晕；

②双方实力相当中途判和；

③双方战至终场即当和论。

拳师出场的程序也和今日泰拳比赛不同，当第一对拳师赛完一局休息时，由第二对拳师接替出场，比赛一局。然后，第一对拳师再继续比赛。这样轮流交替比赛，直至全部五对拳师赛完为止。

到玫瑰园拳场时代，泰拳的技术风格基本可分为东北部、南部、中部和京城等四大宗系。

东北部拳法以柯叻为中心，注重攻击，擅用高踢和摆拳，风格硬朗，大刀阔斧，劲力雄猛。准备式常以高桩直立，两脚前后溜动变换位置。

南部拳法以猜耶为代表，其技法寓攻于守，擅用三宫步法，架式多采用屈膝低身，虚步迈行抵御下盘腿攻。素以膝、肘技术精湛而著名。

中部华富里拳师，擅用拳法直击，出手准确迅猛，刚锐潇洒。

而京城拳师，却重视体能训练，多兼修西洋拳击，因此拳的力度极大，且体力占有优势。

（二）缠麻方式

古代泰拳比赛，拳师以粗麻缠绑双拳，其主要作用是：①保护自己，拳腕经缠麻后，腕关节相应坚固、有力。在进攻或防守时不易受伤。②打击对手。由于麻绳表面粗糙，击打对手时，可令其受创。

在玫瑰园至园柱拳场时代，拳师们所用的麻绳，多属于棉线卷成的棉绳。拳师所用的棉麻，通常长约20至25米，分成两捆。

缠绑的方法是，自臂腕起缠至拳头。由于其表面凹凸不

平，出赛前经师傅喷水发涨，表面更加坚硬，从而增加了伤害力。据说，还有用米水涂上拳背，甚至沾上以混有玻璃或碎石之类的黏液。

缠麻方法还有区域之分。东北部拳师因擅用腿击，踢得高而猛烈，因此所用缠拳的棉麻较长，缠绑从拳头、前臂直至肘关节处，以臂和肘抵挡对手的腿击。中部华富里拳师因主用直拳，快疾准确，故所用棉麻相应较短，缠绑仅从拳至腕间。南部拳师重膝肘技法，擅于内围挥肘劈砍，缠拳的棉麻长短不一，各按所需。而北部南邦府拳师，尚有赤拳上阵的。

（三）传统技法

古代泰拳因受环境、地域的限制，各地的技术风格和体系也不尽相同，各师各法，没有一套统一的技法。近年来，香港泰拳研究者坤青先生，根据师承和研究各派传统技法，整理和总结出了一套较为完整的传统技法和功法。

1. 准备姿势

准备姿势也称为"拳桩"。身略前倾面向对手，双拳与肩同高前后分开，形如弓箭，两腿微屈并立。擅右者左边为锋拳，擅左者则相反。

2. 三宫步

泰拳的马步名为"三宫步"。所谓马步，就是"拳桩"结合"步法"的运用。三宫步是因其步形为斜三角而得名，运动时也常以三角形路线为进退的基本路线。此技可以说是泰拳技击的精华，进可攻、退可守，万变不离其宗。

三宫步在实际运用时，有不同的用法：

（1）点滴步。跃足欲进，提膝做上下掩护。动作轻巧

自然，形同虚步。

（2）盘步。用点踩步迷惑对方时，虚悬的脚下放，或向前、向后，也可转身出招。

（3）易势。利用脚步，改变方向。是出奇惑敌和化解对方攻击的移步法。

三宫步的单腿步法，看似虚浮，实则是泰拳精妙之处。可攻可守，进退自如。再则三宫步运行时，可使精神和气力相结合，以增加信心。在泰国的传统神话中，把三宫步描绘成拍蓝降魔的神技。

3．基本动作

基本动作有十二式，泰拳名及解释如下：

捆腕：双臂平胸交旋势

抡拳：拳成先后交换上蓄势

掩耳：提臂护面侧

拦格：手自外内拨

斜挡：抬拳斜上格

高提掩：双臂轮流高抬

戴冠：曲臂上提肘前冲

双并肘：两肘并架敌腿

踢臀：侧举腿后弹势

耍膝：双膝连上提

献莲：俯首前触势

回踢：回旋后摆腿

4．招式

相传古代泰拳有108招。1923年泰拳名家銮威讪奴那功编著的泰拳专著，曾将古典泰拳技法分列为单势、连势、花招与绝招。

基本招式有“长兵”“短兵”之分，所谓长兵即指拳腿，短兵则指肘膝。基本招法如下：

头法两式：前抵、侧抵。

拳法五式：直击、侧击、回击、佯击、上冲。

脚法五式：踢、蹬、钉、回摆、后踹。

肘法六式：斫肘、撞肘、拭肘、抽肘、反肘、后肘。

膝法六式：明膝、暗膝、腾膝、飞膝、小膝、兔膝。

其基本技法的术语，有下列口诀：

并（相对）合（进）取（执）截（断）拂(拨)切（入）冲（扑）撞（扎）压（按）拖（拉）擂（追）抱（缠）投（摔）攻（动）守（进）拆（解）避（闪）答（还）

5、母招子招

实战攻防技法，有“母招”和“子招”之分。二十年代华裔宗师金成(顺通)，所传的“母招”和“子招”各有15式，共30式。其中包含了泰拳的基本招法和复杂技法，它们实用有效，备受泰拳界人士的重视，并被视为典范。

母招15式如下：

名称	简意
曲折步形	外围招架
飞鸟投林	内围招架
依诺挺剑	内围肘法
爪哇标枪	外围肘法
拜须弥山	低拳击颔（俯身45度）
慈僧瞽目	高拳击颔（俯身60度）
蒙民捍卫	蹬脚对拳
击木楔	肘击对踢
鳄鱼摆尾	腿踢对拳

断象拔	肘砸腿股
神龙隐尾	封脚膝打腿胫
天王转化	蹬脚对踢
减火焰	格拳反击
魔王搏猴	踢撞对拳
折象脊	拽颈撞膝

子招15式如下：

名称	简意
神象奋齿	挤身冲颌
抹面腿	格拳直踢面
鬼王搂美	卸拳拿摔
天神射箭	封肘冲颌
折凤翼	内外闪，肘劈臂
狮子跨涧	避蹬踢，蹬后足
野鹿回头	后蹬追踢
神猴献宝	内卸冲颌
蛟龙闹海	俯避腿，踏膝弯
山神卷土	挡踢旋身反撞肘
越渔撒网	拨蹬踢膝内弯
漫歌擎柱	避踢蹬后足
扎花环	内闪肘到胸
老僧扫庭	扫足弯连劈肘
斩葫芦	内闪肘劈面

6. 其它技法

在泰拳的传统技法中还有一些难度很高的花式招法，在今天的泰拳中已十分罕见。

名称	简意

隐士投湖
麻雀取水
天王掷轮
鳄鱼摆尾
鳄鱼戏尾
牡鹿耀角
蛇驱壁虎
雀女嬉水
天神制军
天帝过海
栗鼠登松
战象交齿
转战龙门
波涛拍岸
流星冲霄
神猴腾空
天神搏象
仙妃坐坛
天神折衡
鲶鱼张刺
天神入林
神猴掷妖
坐折凶僧
武将回枪

飞身头触
上击拳法
转身鞭锤
反身后蹬
三合踢法
双飞踢腿
连环撞踢
挟颈后抽踢
冲身蹬腿
飞身高踢
踏膝飞身下肘
双肘下砸
后抽肘法
转身肘撞
飞身冲扑
飞身膝撞
低身环膝
飞身臂撞
封肘拗臂
回手肘法
踏膝腾身膝撞
执腿摔法
低身破马
执脚侧踹面

（四）传统功法

泰拳的传统功法因历史的环境条件所限，大都比较简

单，而且有不少功法与日常的生活劳动相结合，可谓一举两得。传统功法大致可分为体能和功力训练两大类。

1. 体能训练方法

古代拜师学艺，须入师门，成为大家庭中的一员。同时，要分担师傅家的日常劳动。因此，泰拳的体能训练也往往是结合日常劳动而进行的。一般有四种方法：

（1）望日

"望日"被称为传统功法的第一步。有关"望日"的意义有两种说法。一是指眺望朝阳，以增强眼力的方法。通过望日来锻炼拳师的眼力，即在强烈的阳光刺激下练习不眨眼的功夫，以便日后在擂台角斗时集中注意力，应付各种情况的变化。另一个说法，则是指晨跑。作为学艺的门规，拳手必须早起练跑。晨跑选择在田野或崎岖不平的小路进行，以增加腿部肌肉力量。此外，还需在草地上翻滚，让身体皮肤与草木砂土及晨露接触、摩擦。久而久之使练习者的皮肤变得强硬而不怕受击。

（2）担水

昔日泰国民众的生活远不如现在这样方便。饮水一般都依赖天然的水源，江河之水对于民生至关重要，因此食用水的运输成了主要的日常劳动。

传统的担水方法是：用竹竿制成长约1.5至3米的竹筒，打通中间的各个节壁，成为一圆柱体的容器。担水时，用肩扛或用臂挟于腰间，徒步而行。由于行程较远，采用担水练功，不仅可以增加肩臂的力量，而且可使腰肋的肌肉增强承受能力。这将有益于在打擂时抵御对手踢击。

（3）舂米

此功法对增强腕力和整个上体肌肉的力量，极为有效。

杵一般是用坚木制成，重约2700克，长1至1.5米，两头粗中间细，中间细部用以抓握。碓又名臼，形如石盆。

舂米时需精神集中，杵要击向碓的中央。待动作熟练后，可在杵下击时松手，待其撞击碓后反弹时再握紧。这样一松一紧活动，久练之后，不仅可培养动作的节奏感，而且使腕力和握力大增。

练习时可双手交替进行，也可数人同时进行。但需掌握动作节奏，此起彼落，连贯协调。

（4）劈柴

木材是古代泰人的生活必需品，人们以木生火烧水做饭。伐木的主要工具是长柄斧。通过劈柴这种日常劳动，对于肩背腰腹及手臂力量的提高，非常有效。它是古代拳手常练的功法之一。

2．功力训练方法

拳手在练习握拳、站桩及基本动作后，就需进行各种功力训练。传统的功力练习方法主要有六项：布功、打柠檬、粉试、早浴、踢蕉树、拖轿。

（1）布功

布功是古代拳师的基本功法，目的在于巩固拳桩，在进退时始终保持基本准备姿势，从而使动作无懈可击。

其练习方法是：练习者将浴布叠成条状披于颈上，布的两端缠裹拳头，双手握紧，左手高于眉心前方，约20至30厘米，另一手提于颌侧，两肘悬空，距肋约8至10厘米，形成桩式。练习时两拳前后左右地运动，桩式不变。进左足时左拳为锋拳，右进时则相反。

浴布功练好，即改用两巾各缠裹拳头，不露手指，两人进行对抗练习。练习时，不全力出击，以轻灵敏捷为宜。挡

将拳多用前臂招架，配合左右前后的闪避。待熟练后，裹拳的方式可改为露指，与缅麻拳头相近，并加强力度，同时增加手法的运用。此时必须加强上路的防守，以免被对方的手指伤及眼睛。

（2）打柠檬

打柠檬是专门提高准确性和灵敏性的一种功法。

其法是将十只柠檬用线吊在悬空的竹竿上，每只相隔10至13厘米，高与练习者面齐。然后用拳击、肘撞、臂挡。目的是要闪避回荡的柠檬，力争不被击中面部。练习时，需全神贯注、目测柠檬的冲荡路线。判断要准确，用拳要轻巧，用力要适当，做到每拳都能击中柠檬（图235）。



图 235

通过打柠檬的练习，能使拳手在复杂的情况下做出准确的判断，应变自如。

（3）粉试

粉试练习是对拳手上路防守的一种考验。

试粉的方法是：让拳手以香粉混水敷面，盘足坐在倒置的臼底上面，让另一拳手戴布缝的露指拳套，如同缅麻拳甲，挥拳攻其面部。

练习时重点要封挡对手的拳招，做到无懈可击。由于布套表面粗糙，若被擦到，会伤及皮肤；若被击中跌倒，则证明功力不足。缅麻时代后期拳师的拳招非常凶狠，因此，防守技术的严密显得十分重要。

（4）早浴

早浴是古代拳师早晨在江河中练功的一种方法。早浴的

练习程序有三步：

第一步，沿河滩于水深13至15厘米处疾跑，并用力蹬踏跃起。由于河滩沙土虚浮松软，因此蹬跃时较费劲，这将有助于腿部力量的提高。另一种做法是，自岸上向水深处疾冲，到水至膝深处折回，重复多次。

第二步，在齐腰深的水处站稳，举掌下拍，手掌入水后反掌，待成团气泡上浮，即以另一手曲肘下击气泡。这样双手轮流变换拍击，并使身体顺势往返摇动。久练之后，肩臂胸腹各处肌肉变得强劲有力。

第三步，练眼。练习者下水至胸深处，双手伸入水中，然后仰掌拨水入眼。据说这可以增强眼力，提高注意力。

（5）踢蕉树

香蕉树是昔日泰拳师练腿的重要工具。踢香蕉树是拳师练腿力的主要功法。

其方法是：将长1米，直径15至20厘米的香蕉树干竖立于平地上，然后用腿踢击树干，左右开弓，连环发腿，使香蕉树干保持平衡不倒。这种练习要求出腿快捷。高低腿可同时进行。熟练后可采用1.33米长的树干进行练习（图236）。

图 236

（6）拖轿

拖轿是拳手练习腿的平衡能力的一种功法。腿法是泰拳的主要招法，但如根基不稳是难以发挥腿击的威力的。

拖轿的练习方法是：两人一组，一人用双手抓握练习者的一腿疾跑或旋转拉拽。练习者则以独脚支撑，应变消解对

方的力量，尽量保持身体平衡而不被拖倒。同时，两手做好准备姿势（图237）。



图 237

七、泰拳的比赛方法

（一）场地

泰拳的比赛场地和拳击比赛基本相同。

1. 泰拳比赛在离地3至4英尺（1英尺等于0.3048米）高的正方形拳台上进行。拳台的边长在16至20英尺之间，每边自围绳向外延伸的距离不少于2英尺。

2. 拳台平面必须垫一层厚1.5厘米左右的软垫，上面再覆盖一层帆布，表面必须平整。

3. 三条围绳，每条直径为3厘米左右，围绳由布或皮革包住，被拉成直线，依次高出拳台40厘米、80厘米、130厘米，固定于四个角落的柱子上，围绕拳台。

4. 围绳的四角立柱须罩以三角垫，围绳的每一边，中间用柔软而有韧性的织物将三条围绳串连。

5. 拳台的四角，其中一对斜对角分别为红角和蓝角，另一对斜对角为中立角。

6. 在红、蓝两角各设一座踏梯，以供选手、助手、裁判等有关人员上下台用。

（二）分级

现在的泰拳比赛共分十二个级别。

1．蝇量级（112磅）

2．毛量级（118磅）

3．轻羽量级（122磅）

4．羽量级（126磅）

5．轻量级（130磅）

6．轻沉量级（135磅）

7．中沉量级（141磅）

8．沉量级（147磅）

9．轻中量级155磅）

10．中量级（160磅）

11．轻重量级（175磅）

12．重量级（175磅以上）

(三)赛前仪式

泰国人信奉佛教，拳手在赛前必须进行祈祷仪式。

拳手上场时，各披战袍，头戴形如花环的圣圈，在音乐的伴奏下进入拳台。拳手进场后先向观众合十致礼。然后，擂台旁的乐队奏起“出战歌”(这是一种泰国乐曲，乐器以笛、鼓、“叮当”等为主)，拳手们闻乐起舞向天祈祷。由于派别不同，祈祷的形式也各不一样。有的屈膝跪地埋首不动默默祈祷。有的随乐起舞向观众显示健美的身材和武势。有的双手掩面无言呆立，有的则双手合十举于额际，围擂台而转。

这种仪式是非常神圣的，故此拳手们都很认真地向天祈

祷，向祖师祈祷，以求胜果。整个赛前仪式神秘而隆重。

(四)规则

1．比赛时间

通常一场比赛为5局，每局3分钟，局间休息2分钟。比赛时间由记时员控制。

2．服装护具

(1)拳手须穿红色或蓝色短裤，以示区别。

(2)拳手须戴拳套。拳套重量为113—170克，但有时也可使用227克的拳套。

(3)须穿戴护裆和护踝。

(4)允许拳手在手上缠绑180厘米长，2.5厘米宽的绷带。

(5)允许拳手在身上抹油膏或拳击油。

3．胜负判定

泰拳比赛的胜负按下列条款判定：

(1)击倒

凡被击倒被数"10"后，不能继续比赛者；或被击出擂台外，在数"10"结束时，不能自行回到擂台者，作败论。

(2)技术击倒

①当拳手在新的一局比赛开始时，不能继续参赛者。

②当拳手受伤，经赛场医生诊断不能继续参赛者。

③当场上裁判为保护明显弱方免受更多的伤害，而中止比赛。

④当一方教练向擂台投白毛巾时，而中止比赛。

以上情况被判为技术击倒。

(3)点数判定

凡使用拳肘腿膝等方法中击对方(除裆部外)的任何部

位，都可得分。胜一局得5点。负方根据表现要被扣0.5点。平局，双方各得5点。五局的得点统计后，得点多者即为本场比赛的胜方。

4．犯规

凡有下列行为的，被判犯规：

(1)在对方被击倒后，仍继续扫打、抛摔、撞击对方；或向对方吐痰；或有口咬、足踢、抓发等行为。

(2)插击对方的眼睛。

(3)攻击下阴。

(5)扼勒对方的颈部。

(6)反扭对方的关节。

(7)教练或助手大声指导拳手。

(五)裁判员

(1)每场比赛，由一名场上裁判(拳证)，二名或四名边裁判员主持。

(2)场上裁判做出的判决具有权威性，是不能更改的。

(3)边裁判员在擂台下记分。

(六)场上裁判的用语

(1)"Chock" 格斗。

(2)"Yaek" 分开。

(3)"Yood" 暂停。